

اسرار حسن

حصہ اول (حصول حسن)

پہلا باب حسن کی قیمت اور فوائد

حکیم فلاطون کا خیال تھا کہ قدرت کی دو سب سے بڑی مقدریں اور اہم نعمتیں
ذکاوت اور خوبصورتی ہیں۔ حکیم موصوف ان دونوں نعمتوں کو دولت، خاندانی عزت
اور قوت جسمانی پر ترجیح دیا کرتا تھا۔ بعض انتحاصل میں یونانی فلاسفر سے اختلاف اے
کہ ننگے اور کینگے کون بہتر ہے تو سب سے زیادہ ضرورت صحت کی ہے۔ لیکن یاد رکھنا چاہئے کہ
حصول حسن کیلئے پہلے بڑی شرط تندرستی ہے۔ کیونکہ گوند رستی حسن کے بغیر قائم رہ سکتی
ہے۔ حسن تندرستی کے بغیر قائم نہیں رہ سکتا۔ جب ہم کسی شخص کی نسبت کہتے ہیں کہ وہ حسین ہے
تو یہ خود بخود سمجھ لینا چاہئے کہ وہ تندرست بھی ہے۔

حسن کیا بلا ہے۔ کہ جو لوگ دنیا بھر کی نعمتوں کو بے وقعتی کی نگاہ سے دیکھتے ہیں

کی تصدیق کے لئے پتھر پر ایک سرسری نگاہ ڈالنا کافی ہے جو بصورت شاندار پر رون
والے پرندوں کو دیکھو۔ مور کی دم سے کسی کاریگر کی کیا ہی صفت نظر آتی ہے؟
تیسری کے حیرت خیز چمکدار پر اپنی خوشنمائی میں مجمع کمالات میں۔ ذرا ایک مچھول ہی کو
لیجئے کہ خوشبو۔ رنگ اور وضع کی یکسانیت میں دنیا کی کون انسانی صفت اس کا مقابلہ
کر سکتی ہو؟ مگر ان چیزوں میں سب سے زیادہ خوبصورت اور مکمل شے انسان کا پہرہ
ہے۔ حدانے اس پیاری صورت کو سب سے پہلے اور سب سے مکمل پیدا کیا۔

تھوڑی دیر کے لئے ہم ان بلند خیالیوں سے قطع نظر کر کے دنیاوی معاملات کے نکتہ
خیال سے "حسن کی قیمت" پر نظر غائر ڈالتے ہیں۔

عام کاروبار اور روزمرہ کے معاملات میں بھی خوبصورتی خالی از قوائد نہیں انسانی
زندگی میں راحت و رنج کا سامان پیدا کرنے کے لئے چال چلن کے بعد دوسرا درجہ
چہرہ کے نظروں کا ہے۔ کہ جن سے اجنبی پیاری نسبت سب سے پہلی رائے قائم
کرتے ہیں۔ یا عموم دوستی چہرہ کی شکل و صورت دیکھنے سے پیدا اور قائم ہوتی ہے
اس سے پہلے کہ دوست ایک دوسرے کی عادات اور چال چلن سے کما حقہ واقفیت
حاصل کریں۔ غرضیکہ ایک شخص کا چہرہ اس کے آشناؤں یا نا آشناؤں کے دل
میں اس کی نسبت بہت کچھ مرغوب یا غیر مرغوب خیالات پیدا کر نیکا موجب
ہوتا ہے۔

انگلستان کی جس گوالن نے گیت گائے وقت بڑے فخر یہ لہجہ میں کہا تھا کہ صاحبان
میرا چہرہ ہی میری دولت ہے۔ وہ غلطی پر نہ تھی ممکن ہے کہ اس وقت گوالن مذکورہ
کے دل میں صرف شادی کا خیال جانشین ہوا۔ مگر شادی کے علاوہ ہماری صورت
ہمیں مہمات زندگی کے سر کرنے میں بھی بہت کچھ مدد دیتی ہے۔ بار بار دیکھنے میں
آیا ہے اور ہر شخص ذرا کوشش کرنے سے اس تجربہ کی تصدیق کر سکتا ہے۔ کہ

برجھ دیتی۔ کہ اسکا چہرہ نسبتاً زیادہ پیارا اور ذہین تھا۔ بحالیکہ شاید دوسرے
 امیدوار اس سامی کے لئے علی طور پر اس سے زیادہ موزون ثابت ہوتے۔ مگر چونکہ
 انکے خط و خال دلکش نہ تھے اسلئے انہیں ملازمت کے فوائد سے محروم رہنا پڑا۔
 زندگی کی منزل میں بیسیوں جگہ تمام زن و مرد اپنے لئے یہ نتیجہ نکال سکتے ہیں کہ ان کی
 تقدیر ان کے چہرہ سے بہت کچھ وابستہ ہے۔ ایک بڑے نکتہ سنج فلاسفر کا مقولہ ہے
 کہ حسن ایک طلائی جھنڈا ہے۔ جسے نیکی یا بدی کو نیکا بہت کچھ اختیار حاصل ہے۔
 جس نے ہزار ہا انسانوں کی قسمتوں کا فیصلہ کیا ہے جس نے قوموں پر حکومت کی ہے
 اور جس نے سلطنتوں کو اپنے قبضہ اقتدار میں رکھا ہے۔

دوسرا باب حسن کی مائیت

مستور کی نیل۔ نقاش کے برش اور سنگ تراش کے زندگی بخش تیشے نے اپنی
 طرف سے مکمل حسن کی تصویر کھینچنے میں کوئی کسر اٹھا نہیں رکھی۔ لیکن قدرت شادمانہ
 اپنے بچوں کو اس نعمت کا مکمل اعزاز بخشی ہے۔

خوبصورتی کی دو قسمیں ہیں شخصی خوبصورتی اور خیالی خوبصورتی۔ اول الذکر
 خوبصورتی کسی خاص آدمی کے چہرہ یا شکل کی موزونیت کا نام ہے۔ خیالی خوبصورتی
 متعدد اشخاص کے دلکش اعضا کے مجموعہ کو کہتے ہیں۔ زمانہ سلف کے یونانی آحز الذکر
 خوبصورتی کے مزاج دھامی تھے۔ انہوں نے اپنے زمانہ کی لاثانی حسین عورتوں اور

کئی صدیاں گزر چکی ہیں۔ لیکن یہ بت اب تک ابھی صنعت (آرٹ) کا نمونہ کمال تسلیم کئے جاتے ہیں۔

خوبصورتی کیا ہے ؟

یہ سوال بچائے خود ہی بت مشکل ہے اور اس کا جواب دینے والوں نے

بمصدق

شدید نشانِ غیبِ من از کثرتِ تبصیر

اسکے مختلف سائنٹفک اور شاعرانہ (خیالی) پہلو لیکر اسے اور بھی

مشکل بنا دیا ہے۔ لیکن فی الحال بچائے کے مطالب کیلئے یہ عام فہم تعریف کافی ہے کہ خوبصورتی کیسا نیت کا نام ہے۔ حسن موزونیت کی علی صورت ہے۔

انسانی چہرہ کی خوبصورتی عام طور پر ان باتوں پر منحصر سمجھی جاتی ہے۔ خطہ

خال کی دلچسپی۔ رنگت کی صفائی۔ عادات کی باقاعدگی۔ اور بشرے کا مرغوب و

غیر مرغوب ہونا۔ شہو سائیکالوجیٹ (عالمِ علمِ دل) واکر صاحب کا قول ہے کہ خوبصورتی

بہت کچھ پیشانی کی وضع پر منحصر ہے۔ خصوصاً اس خطہ استقیم پر جو پیشانی اور ناک

سے مشروط ہے۔ یہ خطہ مستقیم ہے جس قدر زیادہ مشابہ ہوگا، اسی قدر چہرہ شاندار

اور بعض صورتوں میں لطیف معلوم ہوگا۔

حسن اور خوش وضعی میں ممتاز فرق ہے۔ حسن مکمل کیسا نیت اور چہرہ کے

خط و خال کی سچی موزونیت کا نام ہے۔ درحقیقت خوش وضعی کے لئے صرف استقامت

کافی ہے کہ ہاں میں دلکشی یا دلچسپی کی قوت ہو جو بالعموم ہی توجہ یا نگاہ کو اپنی

طرف کھینچ سکے۔ ہم ایک چہرہ کو سرسری طور پر خوش وضع کہہ سکتے ہیں جیسے

معمولی طور پر کسی تصویر کی تشریف کیجاتے۔ خواہ ایک مہر کے نکتہ خیال سے

اس میں کتنے ہی عیب مخفی ہوں۔ مثلاً صاف رنگ۔ روشن چہرہ۔ آنکھیں

طرح دائمی خندہ نگاہیں ایک ایسے چہرہ میں خوش وضعی یا نزاکت پیدا کر سکتی ہیں
 جو ان نگاہوں کے بغیر بالکل معمولی سمجھا جاتا۔ نزاکت یا خوش وضعی بعض اوقات
 مسکراہٹ پر بھی مبنی ہوتی ہے۔ جس سے بڑے بڑے زائد دھوکا کھا
 جاتے ہیں۔ کئی چہروں کی لطافت جو آنکھ کو بھانے کا کافی اثر رکھتی ہو بالوغین
 مرکوز ہوتی ہے۔ کیونکہ تمام خوبی بالوں کی خاص طرز آرایش پر منحصر سمجھی گئی ہے۔
 مگر یاد رکھنا چاہئے کہ یہ سب نظیرین لطافت۔ نزاکت یا خوش وضعی کی ہیں۔
 جس خیر کا نام حسن ہے اسکا درجہ خوش وضعی سے بہت بالاتر ہے۔

تیسرا باب

عورت میں حسن کے تین مدارج

عورت کا زمانہ حسن تین مدارج پر منقسم ہے۔ اور ہر ایک درجہ بچہ سے خود زمانہ
 زندگی میں خاص اثر و دلچسپی رکھتا ہے۔

پہلا درجہ روزِ پیدائش سے شروع ہو کر زمانہ بلوغت تک پہنچتا ہے۔ یہ وہ
 زمانہ ہے جب چہرہ اور خط و خال باقاعدہ نشو و نما پاتے ہیں۔ کہ جیسے موسم بہار
 میں باغ میں پھول جلوہ گر ہوتا ہے۔

دوسرا درجہ حسن بلوغت سے شروع ہو کر غالباً چالیس سال تک پہنچتا
 ہے۔ اس درجہ کے آغا نہ میں عورت کی گردن غیر معمولی طور پر نشو و نما

بہت زیادہ دلکش اور موثر معلوم ہوتا ہے۔

تیسرے درجہ میں جو چالیس اور ساٹھ سال کے درمیانی زمانہ کا نام ہے شکل و صورت میں تبدیلی قدرتی موٹاپن (یا زیادہ صاف الفاظ میں بھد اپن کہنا چاہئے) پیدا ہوتا ہے۔ اس عرصہ میں جسم انسان چونکہ نسبتاً کم چربی جذب کرتا ہے۔ اسلئے یہ چربی جلد کے اندر خانہ دار پٹھوں اور دیگر حصص میں آہستہ آہستہ جمع ہونے لگتی ہے۔ مگر موٹائی بعض اوقات ایک عجیب شہیدہ بازی دکھاتی ہے۔ اس کے اثر سے وہ چھریان جو اپنی پتلی خطوط دار شکل دکھانے لگی تھیں آہستہ آہستہ غائب ہو جاتی ہیں اور پھر ایک مرتبہ شباب کی نگاہ کی بلکہ شباب کی بہار کہنا چاہئے۔ جلوہ گر ہوتی ہے۔ اصطلاح میں اسے عمر الہی کہتے ہیں جب یہ تیسرا درجہ بھی گزر جائے تو سمجھنا چاہئے کہ خوبصورتی ہمیشہ کے لئے الوداع کہہ چکی۔

بعض عورتیں اپنی دوسری بچیسوں کی نسبت زیادہ عرصہ تک حسن قائم رکھ سکتی ہیں۔ بیسویں صدی کے ایک مصنف کا قول ہے کہ غور تو رکھا جہانی حسن کم از کم پچاس سال تک قائم رہتا چاہئے بلکہ حسن کا آفتاب پتیس یا چالیس سال سے قبل اپنے نصف انہار پر پہنچ ہی نہیں سکتا۔ ہیلن آف ٹراس کے کہہ دیکھو کہ اسکا شیج پرانے کا زمانہ چالیس سال دکھایا گیا ہے۔ جب اس پیشانیے پیریکلز سے شادی کی تو وہ ۶۴ سالہ تھی اور اس سے تیس سال بعد تک اسکا جوہن۔ عالم افروز متصور ہوتا رہا۔ مگر کلیو پٹر تیس سالہ تھی۔ جب اس نے تیر حسن سے اینٹونی کا دل گھانل کیا۔ ہماری دوشم نے اس وقت نقد دل ڈین ڈی پوٹیر کی نذر کیا۔ جبکہ وہ چھتیس گویاں دیکھ چکی تھی۔ گو بادشاہ ہماری کی معشوقہ عمر میں اس سے دو گنی تھی۔ لیکن تفاوت عمر سے محبت کے رشتہ میں کچھ

سالہ تھی۔ جب اس سے اپنے معزز عاشق کو دایم حسن میں لا کر شادی پر مجبور کیا۔
 روس کی حسین ملکہ کی تھیں تخت شاہی پر بیٹھتے وقت زندگی کے بتیس سال گزار
 چکی تھی۔ اور سو دین سال میں قدم رکھتی تھی۔ میڈم مار اور ریکاٹر
 کی نسبت ایک زمانہ واقف ہے کہ وہ با ترتیب پنٹالیس اور چالیس سال کی عمر
 میں نمونہ حسن سمجھی جاتی تھیں۔ یہ مثالیں اس دعوے کی تصدیق کے لئے کافی ہیں کہ
 حسن کی بہار تیس پچیس سال کے بعد بھی قائم رہ سکتی ہے۔

چوتھا باب

حسن کا حاصل کرنا ممکن ہے

کوئی شخص بشرطیکہ اس نے اس سوال پر فلسفہ۔ علم دماغ اور علم دل کے اصول کو
 مد نظر رکھ کر غور کیا ہو۔ اس دعوے کی صحت میں شک نہیں کرے گا۔ کہ خوبصورتی
 مصنوعی ذرائع سے بھی حاصل ہو سکتی ہے۔ میں خوبصورتی کو اُس کے محدود معنوں
 میں (نہ کہ وسیع معنوں میں) لیتا ہوں یعنی میری مراد نمونہ کمال حسن سے نہیں ہے
 بلکہ معمولی خوش وضعی و نزاکت سے۔

اس میں کلام نہیں کہ حفظ و خیال میں تبدیلی کا واقع ہونا امر ناممکن ہے مثلاً
 ناک کی شکل۔ دہن کی چوڑائی۔ ہونٹوں کی موٹائی۔ آنکھوں کی رنگت

نہیں ہوتا کہ خوبصورتی یا بشر کے کی لطافت پیدا کرنا ہی سرے سے ناممکن ہے۔ کیونکہ
 دلی جذبات میں تبدیلی و درستی پیدا کرنے سے چہرہ کی سہیت و خوش کن بن سکتی ہے
 اور اس کا نام خوش وضعی و خوبصورتی ہے۔ اس طرح چہرہ کی رنگت میں بھی چمک و دمک
 پیدا ہو سکتی ہے بشرطیکہ ہم پورے طور پر قوانین صحت کی پیروی کریں۔ اور غذا
 وغیرہ کے قواعد کو (جو آئندہ صفحوں میں زیادہ وضاحت سے درج کئے جائیں گے)
 اچھی طرح مد نظر رکھیں۔

پانچواں باب ہم کہانتک اپنی شکل و وضع کے ذمہ دار ہیں

ایک عقلمند باپ کی نسبت مشہور ہے کہ جب اس کا نو عمر بیٹا اس سے جدا
 ہونے کو تھا۔ اس نے کہا "میں ما سوا سے اس کے اذکر کچھ نہیں چاہتا کہ جب تو
 واپس آئے تو اپنا چہرہ بھی ایسا لاؤ۔"

انسانی فطرت کے ماہر ہیریٹ کا فرمودہ ہے کہ "انسان کا بصرہ کئی سالوں میں
 بنتا ہے۔ اس لئے بنظر غائر دیکھنے سے اس میں ساہا سال کے کام دکھائی دیتے

ہر ہے جو قدرتی مائتھ لے انسان کے چہرہ پر کندہ کی ہے جس سے خلاصی پاتا آسان
کام نہیں۔

انسان کیا بین؟ بالکل وہی جو کہ وہ دکھائی دیتے ہیں اور اس بات کی
شہادت ہیں اپنے ضمیر سے مل سکتی ہے۔ انسان کو تو خیر بالا کے طاق رکھو۔
وہ اپنی اعلیٰ ذکات کے لئے اشرف المخلوقات کے نام سے مشہور ہے ہی۔
چھوٹے بچے اور بعض حیوانات بھی بسا اوقات اجنبیوں کے بشرون سے ایک
ہی نظر میں اچھی یا بُری علامات تاڑ جاتے ہیں۔ جس سے ان کے دل میں ان کیلئے
محبت یا نفرت پیدا ہو جاتی ہے۔ لیواٹر کا قول ہے۔ کہ روئے زمین پر ایک بھی
بشر ایسا نہ ہوگا جو دوزخہ اپنے ہمجنسوں کے چہرون سے متاثر نہ ہوتا ہو کوئی
شخص بھی اسے ایسا نہ ملے گا جو پہلی ہی نظر میں اسے قابل محبت یا قابل نفرت
معلوم نہ ہو۔ وہ کون شخص ہے جو پہلی ملاقات میں اجنبی کی نسبت بہت کچھ اے
اسکی شکل و وضع سے قائم نہیں کرے۔

غرضیکہ جب ہم مان لیتے ہیں کہ ہر شخص اپنے چال چلن کا خود ذمہ دار ہے۔
اور ہر شخص کے دل کی باگیں اُسکے اپنے ہی مائتھ میں دی گئی ہیں۔ تو اُسکے
ساتھ یہ بھی ماننا پڑتا ہے کہ ہر شخص اپنے چہرہ کی ہیئت کا خود ذمہ دار ہے۔
کسی شخص کے خط و خال بذاتہ کیسے ہی اچھے اور یا کینرہ کیوں نہ ہوں؟ وہ
ہرگز اُس وقت تک پیارا متصور نہ ہوگا جب تک کہ اُسکا بشرہ اور صورت پیاری
ہوگی۔ بلا شک و شبہ بشرہ ایک خاص حد تک چہرہ کو خوبصورت یا بد نما بنانے
کا میدان رکھتا ہے۔

ہم اُسی وقت سے جب سے زندگی کے میدان میں پہلا قدم رکھتے ہیں
باخبری یا بے خبری سے اپنی صورت نگری کا کام اپنے مائتھ میں لیتے ہیں۔ طفلی کا

محورت یا مرد کے بیس سالہ ہونے یا ایسا اوقات اس سے پہلے ہی اس کا چہرہ
تقریباً دائمی و مستقل شکل اختیار کر لیتا ہے۔ اس وقت اگر ہم تبدیل مہبت کی
کوشش کریں تو بہت کچھ استقلال اور سخت محنت کی ضرورت واقع ہوتی ہے
کیونکہ سالہا سال کا کام بیخ و بن سے اکھیڑ ڈالنا بچوں کا کھیل نہیں ہے جو
نقش کہ یسوں کے واقعات نے ہمارے چہرہ پر کئے ہوں وہ کیونکر چشم زد
مین محو ہو سکتے ہیں۔

خندان بشرہ اور دلخوش کن لگا ہین بالعموم زمانہ شباب میں حاصل کی
جاتی ہیں۔ دوسرے لفظوں میں یوں کہنا چاہئے کہ وہ اطمینان قلب شادان
خیالات اور صدمہ سکر اہٹوں کا نتیجہ ہیں۔ دل کی ہر ایک حرکت انسانی چہرہ
کی پُر آشکارا سطح پر ایک نہ ایک دہیا خط ضرور چھوڑ جاتی ہے۔ گو یہ خط فوراً
محسوس نہیں ہوتا لیکن بار بار دہرائے جانے سے یہ نہایت واضح صورت
اختیار کرتا ہے۔ جیسے ہم عادات یا چال چلن کی تصویر کہیں گے۔ کہ جو چہرہ کو
بہت کچھ خوش وضع یا بد وضع بنا سکتی ہے۔

ڈاکٹر جے ایچ کیلاک بڑی قابلیت سے لکھتے ہیں کہ ”خوبصورتی ایسی
شے نہیں ہے جسکی جڑ جلد کے اندر ہو۔ حسن کے اصلی عناصر بجائے جسمانی
علامات کے دماغی اور اخلاقی اوصاف پر منحصر ہیں وہ چہرہ حسین نہیں کہا
جاسکتا جسکے پردہ میں ایک کم قیمت اور غیر مفید چال چلن مخفی ہے۔ ایک
اچھے چال چلن کا آدمی کبھی بد صورت نہیں ہو سکتا۔ خواہ با دمی نظریں
قدرت نے اُسے ساخت کرتے وقت موزونیت کے اصول کی کیا ہی نظر انداز
کر دیا ہو؟ بہر حال انسان کا بشرہ اسکے دل کا پورا آئینہ ہے جس طرح
تمہنی پر کے لکھے ہوئے حروف حرف شناس آدمی سے مخفی نہیں ہو سکتے اسی

چہرہ کی مکمل خوبصورتی اسوقت تک حاصل نہیں ہو سکتی جب تک کہ تمام تفکرات سے آزادی اور اطمینان قلب حاصل نہ ہو۔ کم از کم ان تفکرات سے بچنا چاہئے جو اس نقش و نگار پر جسے بنا، خوبصورتی کہہ سکتے ہیں اثر ڈالتے ہیں۔

پچھٹا باب

چہرہ کے اسرار

[تبدیل ہیئت]

چہرہ کی ہیئت کا جو سالہا سال میں مستقل ہو چکی ہے اور جسے ہم نے خود اپنے ماتھے سے دن بدن زیادہ مضبوط و دیرپا بنا دیا ہے کلمتہ تبدیل کرنا بظاہر ناممکن معلوم ہوتا ہے اور یہ کوشش بھی ظاہر ویسی ہی لغو معلوم ہوتی ہے جیسی اں متفقین کی محنت تھی کہ جو زمانہ وسطا میں اپنی عمر میں آبجیات کی تلاش میں کھو دیا کرتے تھے۔ لیکن تبدیل ہیئت کی فلاسفی پر غور کرنے سے معلوم ہو گا کہ یہ کوشش ہر طرح پر سائنٹیفک اور انسان کے حیض امکان کے اندر ہے۔

دل (جیسا کہ گذشتہ اوراق میں لکھا جا چکا ہے) اس طاقت کا نام ہے۔ جو عملی طور پر ہمارے چہرہ کی ہیئت و صورت تبدیل کرتی ہے۔ اسکا چہرہ اسرار عمل چہرہ کے نازک لچکدار حصوں پر ٹھیک اس طرح اثر کرتا ہے کہ جیسے روشنی ڈیو گرافٹی کی ذبیحہ صلیب پر اپنا اثر ڈالتی ہے۔ درحقیقت انسانی چہرہ

ہیں۔ چاہئے کہ ہمیں اندرون دل کا معائنہ کرنا چاہئے۔ اور پھر اس ہم سوال پر
 بوجہ احسن غور کرنا چاہئے کہ وہ کیا چیز ہے جو دلخوش کن بشیرہ پیدا کرتی ہے۔ اور وہ
 کیا ہے جو مشکل میں بدنامی کا رنگ جمادیتی ہے؟ دنیا میں ہر روز سیکڑوں
 آدمی دیکھے جاتے ہیں جنکے چہرے مغموم نظر آتے ہیں۔ محض اس وجہ سے کہ انکے
 خیالات ہر وقت پریشان رہتے ہیں اور یہ خیالات پریشان دل سے پیدا ہوتے
 ہیں۔ اس قسم کے لوگ ہر بات کا جو دنیا سے متعلق ہوتی ہے ننانوین فیصدی حالتوں
 میں تاریک پہلو لیتے ہیں۔ یاد دہرے لفظوں میں وہ روح کی کھڑکیوں پر مانتی
 پردے لگا دیتے ہیں تاکہ زندگی کی ہوا اور روشنی اس تک پہنچنے نہ پائے۔ ایسے
 آدمیوں کو مناسب ہے کہ وہ اس عادت کے رفع کرنے میں پورے طور پر قوت ادا
 سے کام لیں ایک زندہ دل خوش روح کا پیدا کرنا گویا کام ہے جو قلیل عرصہ میں
 تکمیل تک پہنچ سکتا۔ لیکن جب یہ ایک دفعہ خاطر خواہ مکمل ہو جائے تو
 پھر تبدیل ہیئت آسان ترین بات ہو جاتی ہے۔

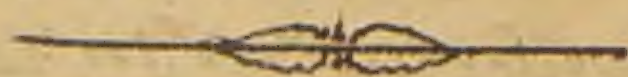
ہر روز ہر ایک جماعت میں صد ہا پڑ مردہ چہرے دیکھے جاتے ہیں۔ یہ وہ
 لوگ ہوتے ہیں جنہوں نے بڑی اُمیدوں سے زندگی شروع کی تھی۔ مگر ان
 کی اُمیدیں محض خواب و خیال ثابت ہوئیں اور ہر ایک اُمید الوداع کہنے
 دفعہ ان کے چہروں پر اپنی شکن دار چہر لگائی گئی۔ ان مرجھائی ہوئی تلخ جڑوں کی کھڑکی
 بلا شک شبہ امر محال ہے لیکن ہم اسے ناممکن نہیں کہہ سکتے اسکا آسان ذریعہ
 یہ ہے کہ نہ ماننے ماضی کو نہ مانہ حال کے کام کے نیچے دبا دیا جائے اور ہم گذشتہ کل کی اُمیدوں
 کو آئینوالے کل کی روشن اُمیدوں میں بھول جائیں۔

ایسے ناشکرے اور بے صبر لوگ بھی دنیا میں پائے جاتے ہیں جن کے چہرے
 ان اُمیدوں کے حصول میں جو کبھی پوری نہیں ہو سکتیں۔ اور ان کاموں کی
 تکمیل میں جتنا سہرا انجام دینا ناممکن ہے۔ ہر وقت غم زدہ دیکھے جاتے ہیں

مذکورہ بالا استحضار کے علاوہ ایسے لوگ بھی دیکھے جاتے ہیں جن کے
چہرہ سے حسرت اور وحشت برستی ہے۔ اور انکا زودرنج۔ کینہ۔ لالچی۔ دغا باز۔
متنفر۔ یا مغرر ہونا ایک ہی نظریں معلوم ہو جاتا ہے۔ یہ خالی از محبت نشانات
جو اجنبی پر اچھا اثر نہیں ڈالتے۔ بددلی کا نوٹوہین۔ جہان یہ ہونگے دکان مکان جن کا
خیال کرنا بھی جہالت ہو۔ دانشگاہ اور دنگ نے ایک موقع پر کیا ہی خوب کہا تھا کہ یہ حسن
اندرونی ہی ہے کہ جس سے حسن بیرونی پیدا ہوتا ہے۔

یا در کہنا چاہئے کہ یہ جملہ محض شاعرانہ فلسفی نہیں ہے بلکہ ایک مبصر کی رائے میں
اعلیٰ درجہ کا ستر حسن ہے۔ چال چلن پر حال چہرہ پر اپنا اثر دکھاتا ہے خواہ وہ اثر
مرغوب ہو یا قابل متنفر۔ کیا یہ ممکن ہے کہ فدا ریش نائیٹ انگیل اور منتر فرای ایسی
ہمدرد۔ نوع انسان عورتیں اور جنرل گارڈن اور ڈیوڈ لونگ سٹون ایسے نیک
طینت جو افرادہ بصورت ہوں؟ گو ہم نے ان نیک سیرت عورتوں اور بہادر مردوں
کے چہرے بلکہ نوٹو دیکھنے کی عزت بھی حاصل نہیں کی۔ لیکن ہمارا خیال جو دنجو دھار
سامنے انکی ایسی تصویریں کھینچتا ہے جو محبت آمیز۔ پسندیدہ اور شرافت مجسم
ہونی ہیں۔ اور جنکے بشرے سے ملامت ٹپکتی ہے۔

حاصل کلام۔ تبدیل بیئت کے لئے تبدیل دل مقدم امر ہے۔ اگر تمہارا چہرہ
مالیوس و پیر مردہ رہتا ہے تو زندہ دلی کی عادت پیدا کر دو۔ اگر زودرنجی کی وجہ سے
تمہاری آنکھیں غصہ سے بد نما رہتی ہیں تو حلم و خلق کا علم سیکھو اور حرص و طمع دور
کرنے کے لئے فیاضی و قناعت کی عادت اپنے آپ میں پیدا کر دو۔



سالو ان باب

حسن و صحت کا تعلق

حسن کے لئے صحت لازمی امر ہے۔ اصولاً اور عملاً دونوں طرح پر۔ جب صحت جاتی رہتی ہے تو حسن بہت جلد اُسکی پیروی کرتا ہے۔
حسن بیماری ہستی کی شاندار ثنیت کا نتیجہ ہے۔ اور وہ ثنیت تندرست جسم روح اور دماغ پر مشتمل ہے۔ حسن کی ایک شرط تازگی ہے جو ہر حال سچی خوبصورتی کے لئے نہایت ضروری ہے۔ خواہ اسے گلاب کے پھول میں دیکھ لو۔ خواہ ایک دوشیزہ کے گلابی رخساروں میں خوبصورتی کی ایک خاص قسم متوسط یعنی پرمردہ خوبصورتی ہے۔ جو سالوں کے ساتھ آہستہ آہستہ گزر جاتی ہے۔ مگر مستقل اور دائمی حسن کی شاندار عمارت صحت پرستی ہوتی ہے۔ مٹر گلیڈسٹون کا فرمودہ ہے کہ خوبصورتی اتفاقیہ شے نہیں ہے بلکہ نتیجہ واقعات ہے۔ جو اپنا اثر کل کائنات پر ڈالتی ہے۔ جب یہ کہیں سے معدوم ہو جاتی ہے تو یہیں نور اُسبھ لٹیا جاتا ہے کہ وہاں ضرور اخلاقی بد نظمی عمل میں آئی ہے۔

بہت کم آدمیوں کو یہ بات معلوم ہوگی کہ شاندار چہرہ۔ خوبصورت رنگت۔ روشن آنکھیں اور عمدہ بشرہ ایک اچھے معدہ کی موجودگی کا بیخاطر ثبوت ہیں۔ انہی جنس ملنے ایک مرتبہ فرمایا تھا کہ بیماری بد صورتی کا اور صحت خوبصورتی کا دوسرا نام ہے۔
صحت کا انحصار اس غذا پر ہے جو ہم کھاتے ہیں اور جو ہم ہضم کرنے میں۔
غذا کے بعد اور صحت میں دوسرا درجہ ہوا کا ہے۔ جو ہم ہضم کرنے میں

باغ ہین۔ اور ہماری عادات انکے لئے باغبان کا کام دیتی ہین۔

ڈاکٹر ٹی ایل نکلس اپنی تصنیف لطیف ہو میں فرمایا لوہی (جسم انسان کی ماہیت) میں مضمون زیر بحث کے متعلق ذیل کی رائے ظاہر فرماتے ہین :-

صحت مکمل نشوونما کا نام ہے۔ جبکہ مطلب سرے لفظیوں میں یہ ہے کہ تمام اعضا کی ترقی نسبتاً ہو۔ کسی حصہ جسم میں کمی و بیشی کی علامات پائی نہ جائیں اسیکو ہم مکمل خوبصورتی کہیں گے کیونکہ خوبصورتی صحت کا ایک اذن ہے۔ اس دعویٰ کے ثبوت میں یہ سائنٹفک دلیل پیش کی جاسکتی ہے۔ کہ انسان اور بہت سے حیوانات جنکے اعضا زیادہ موزون و مفید بنائے گئے ہین۔ نسبتاً زیادہ خوبصورت ہین + جب ہر ایک پڑی عمدہ شکل اور قد کی ہوگی تو مکمل موزونیت اسکا لازمی خاصہ ہوگی چنانچہ ہر ایک پٹھا باقاعدہ نشوونما پائے گا اور چربی اور گوشت کی تعداد بھی مناسب ہوگی۔ وہاں ہم اعلیٰ درجہ کی خوبصورتی اپنے سامنے دیکھیں گے۔ اگر جسم نازک ہے۔ دروہ خون مکمل ہے خون مصفی ہے۔ تو ضروری ہے کہ جلد بھی اعلیٰ درجہ کی خوش رنگ اور دلکش ہو۔ غرضیکہ خوبصورتی صاف لفظیوں میں صحت کی علامت اور صحت کا نتیجہ ہے اور مکمل خوبصورتی مکمل صحت ہی سے حاصل ہو سکتی ہے۔ نامکمل خوبصورتی متوسط خوبصورتی اور زوال پذیر خوبصورتی۔ بالترتیب مکمل۔ متوسط اور زوال پذیر صحت سے حاصل ہوتی ہے۔ سچے شاعر اور قدرتی مصو اس بات کو بخوبی جانتے ہین کہ کامل حسن کامل صحت کے بغیر نہ پیدا ہو سکتا ہے اور نہ قائم رہ سکتا ہے +



اکھوان باب

حسن بدیلی اور اسکے اسباب

تبدیلی حسن بعض آدمیوں میں دوسرے کی نسبت جلد ظہور پذیر ہوتی ہے جن اشخاص کے اعصاب زیادہ نازک ہوتے ہیں وہ بیرونی و اندرونی اثرات کو جلد قبول کرتے ہیں۔ اور اس سے انکی ہیئت میں فوری تبدیلیاں واقع ہوتی ہیں۔

جن اشیاء کو ہم حسن اور اس کے طلسم آمیز عشودن کا غارت گر کہہ سکتے ہیں۔ ان میں موسم پٹیر بھر (گر می و سردی) اور اسی قسم کے اذہب سے ہوائی اسباب شامل ہیں۔ انہی غارت گردن کی ذیل میں مضر غذا۔ بیخوابی۔ غم و فکر اور شہوانی جذبات کو بھی شامل کر سکتے ہیں۔ یہ مضر اسباب آئندہ صفحہ ۱۰ میں بالتفصیل بیان کئے جائیں گے۔

بہت کم آدمیوں نے یہ خصوصیت نوٹس کی ہوگی۔ کہ بعض آدمی گھر سے باہر کھلکی ہوا میں اور بعض گھروں کے اندر بند کردن میں خوش و شان پائے جاتے ہیں۔ ایسے انسان بھی موجود ہیں جو صبح کی نسبت شام کو یا شام کی نسبت صبح کو زیادہ زندہ دل اور ذہین معلوم ہوتے ہیں۔ گو یہ تفادات بہت کم آدمیوں کی باریک بین آنکھ نے دیکھا ہوگا۔ لیکن یہ ایک امر واقعہ ہے۔ اور انسانی فطرت کا مطالعہ کرنے والے اصحاب بڑے ذوق و شوق سے اس کی تائید و تصدیق کرتے ہیں۔

نصف حصہ اور بعض کا بیان حقہ نسبتاً زیادہ خوبصورت ہوتا ہے یہ راز جس سے
 ناظرین اس سے پہلے شاید واقف نہ ہوں اول ہی اول چینیوں نے تحقیق کیا تھا۔
 ممکن ہے کہ کوئی شخص اس سے فرضی ڈھکوسلہ خیال کرے۔ لیکن بیان راجح بیان اس
 دعوے کی تصدیق اس طرح بخوبی ہو جائے گی کہ صرف ایک درجن آدمیوں کے چہرہ
 پر دایمن اور بائمن طرف سے نگاہ ڈالی جائے مشاہدہ ہمیں فوراً بتا دیگا کہ فی
 الواقعی بعض آدمیوں کا نصف حقہ باقی نصف حصہ سے زیادہ حسین و شادمانہ ہوتا
 ہے۔ مشہور ہے کہ تھیٹر ڈان کے ایکڑ اور ایکڑ میں جب حاضرین کو خوب مخطوط کرنا چاہیے
 ہیں تو چہرہ کے نصف حصہ کو غیر معمولی طور پر مکمل و حسین بنانے کی کوشش کرتی ہیں۔

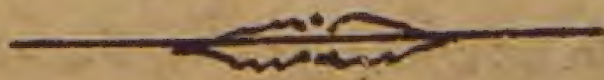
نوان باب

چہرہ پر غذا کا اثر

ہمارے روزانہ غذا کو ہماری صحت و حسن اور بشرہ سے بہت بڑا واسطہ ہے۔
 مثلاً کہا جاتا ہے کہ پیٹو آدمی کبھی فلاسفر یا عقلمند نہیں ہوتے اور اس لئے ان
 کے چہرے بہت کم ذہانت نما ہوتے ہیں۔ جو لوگ رغبت و کثرت سے گوشت کھاتے
 ہیں۔ انکے عادت روحانی کی نسبت بالعموم حیوانی زیادہ ہوتی ہیں۔ جس کا

علامت پیدا ہو جاتی ہے۔ غذا کا اثر خط و خال پر ثابت کرنے کے لئے ہم الکحل کی بین مثال پیش کر سکتے ہیں کہ وہ کس طرح خط و خال پر مکروہ اثر ڈالتا ہے اور ایک حسین یا خوشنما چہرے کو بد صورتی کے درجہ پر پہنچا دیتا ہے۔ غذا کے اثرات کا ذکر آئندہ جگہ زیادہ وضاحت سے کیا جائے گا۔

پروفیسر کرک لکھتا ہے: "انسانی چہرہ اس خوراک سے بنتا ہے جو انسانی معدہ کو بھرتی ہے۔ اس میں کلام ہنین کہ اذہت سی اشیاء مثلاً ہوا جو ہم سانس کے ذریعہ سے اندر کھینچتے ہیں۔ ہمارے چہرہ کی ساخت میں بہت بڑا دخل رکھتی ہیں۔ لیکن غذا جس میں ہماری خوردنی اور نوشیدنی اشیاء شامل ہیں بہت بڑا عنصر ہے کہ جس پر انسانی چہرہ کی عجیب و غریب ساخت کا دار مدار ہے۔ اگر غذا موزون ہنین۔ تو کوئی وجہ سمجھ میں نہیں آسکتی کہ خط و خال کیونکر دلکش ہو سکتے ہیں۔ مثلاً آنکھوں کی خوبصورت رنگین اور پٹھے جن پر چہرہ کے خوشنما یا بد نما ہونے کا بہت کچھ انحصار ہو صرف اسی وقت قائم رہ سکتے ہیں۔ جب ہنین اعلیٰ درجہ کی غذا ہم پہنچائی جائے۔ میں فرض کر لیتا ہوں کہ تم دنیا بھر کا زود اثر پوڈرا اپنے چہرہ پر ملتے ہو۔ لیکن جب تک کہ تم رنگت یا جلد کی اصلی حفاظت کی طرف متوجہ نہیں ہوتے۔ کوئی وجہ ہنین کہ تمہاری رنگت دائمی طور پر خوشنما رہنے پائے۔ اسی طرح تمہیں ان اعضا کے فعل کو بھی مد نظر رکھنا چاہئے۔ جو اس غذا پر اثر ڈالتے ہیں کہ جس سے چہرہ بنتا ہے۔ اگر کسی طرح یہ اعضا اپنا قدرتی فعل جاری نہ رکھ سکیں اور غذا میں صاف خون کی کافی مقدار موجود نہ رہے تو دنیا کا کوئی پوڈرا یا سفوف تمہاری رنگت کو خوشنما نہیں بنا سکتا۔



جلد اور رنگت

دسویں باب

جلد کے عجائبات

جلد دو حصوں یعنی دو پردوں پر مشتمل ہے۔ بالائی پردہ کو اصطلاح میں کیوٹیکل (کاذب جلد) اور زیرین حصہ کو کیولٹس ویرا (اصلی جلد) کہتے ہیں۔

جلد جیسا کہ ہم سب کو روزانہ تجربہ سے معلوم ہے خون کی شریانیوں اور پھلوں سے بنتی ہے جس سے چھوٹے اور درمخوس کرنے کا احساس پیدا ہوتا ہے۔

گردن اور پیٹھ پر دو کیطع جلد کا ایک کام خون کا صاف کرنا ہے۔ اور اس کا

یہ عجیب و غریب فعل اٹھائیس میل لمبے مسامات میں بدرو کی نالی کی

طرح ہوتا ہے۔ جیسا کہ ایک دفعہ سرائزیمس ولس نے ذہنیہ تشبیہ

دی تھی۔ اس مشہور و معروف محقق کی بنا پر دعویٰ یہ تھی کہ ایک مربع انچ میں

بالا وسط ۲۸۰۰ مسامات فرغ کرے۔ اور ہر ایک نالی کی لمبائی اور قطر انچ کی ایک

چوتھائی سمجھنی چاہئے۔ اس سے ثابت ہوا کہ جسم انسان کے ایک مربع انچ میں

قریباً $2800 \times \frac{1}{4} = 700$ ۔ پانچ لمبی نالیاں ہیں۔ چونکہ ایک معمولی شخص

کے جسم کی سطح بالا وسط ۲۵۰۰۔ پانچ ہوتی ہے۔ اس سے ثابت ہوا کہ مسامات

کے گنا

گیارہواں باب

جلد کا تعلق حسن و صحت کیسا

جلد جسم انسان کا نہایت ضروری آرگن ہے اور اسکے مشکل فرائض جیاد اکرنا ہے۔ زندگی اور صحت دونوں کی بقا کے لئے اشد ضروری ہیں۔ معدہ جگر اور حتیٰ کہ دماغ بھی ہماری ہستی کے لئے ایسا ضروری ہین ہے کہ جیسی ضروری جلد ہے۔ انسان خوراک کے بغیر مہقہ یا اس سے کم و بیش عرصہ تک زندگی بسر کر سکتا ہے۔ اور جگر اگر اپنا فرض منصبی سرانجام دینا چھوڑ دے۔ تو بسا اوقات موت ہفتون تک واقع ہین ہوتی لیکن جلد کے فرض منصبی چھوڑ دینو کی صورت میں روز چند گھنٹوں میں واقع ہوتی ہے۔

روایت ہے کہ جب یو دھم بحیثیت پوپ روم کے مذہبی شاہی تخت پر جلوہ افروز ہونے کو تھا۔ اور جلوس بڑی شان و شوکت سے فلا رنس کے بانہ اردن ہلز سے گزر رہا تھا۔ اسوقت ایک چھوٹے بچے کا جسم شہری درتوں سے لپٹا گیا جس سے یہ دکھانا مقصود تھا۔ کہ طفلی کا زمانہ شہری زمانہ ہوتا ہے سب حاضرین دنگ رہ گئے۔ کیونکہ ان کے سامنے صرف چند گھنٹوں میں بیچارہ لڑکے نے تڑپ تڑپ کر جان دی۔ یہ جہلک حادثہ اس وجہ سے واقع ہوا کہ جلدی مسامات بند ہو گئے تھے۔

جس سے لسنہ کا اکرنا ناممکن ہو گیا۔

پر وہاں ہین لڑے کو ہم بالواسطہ اٹھائیں میل لمبی نالیوں کو جٹا کر گذشتہ باب
میں آچکا ہے گویا اپنے ماتھے سے بند کرتے ہیں مگر یہ ایسا کام ہین ہے کہ ہم اسکے
ترکیب ہون اور ہین سترانہ ملے۔ اسکا قدرتی نتیجہ یہ ہوگا کہ صحت میں خلل آئے گا۔
جو بڑھتے بڑھتے ہلک ثابت ہو سکتا ہے۔

سفیدی چمک اور خوشنما سی جلد کی یہ تین خوبیاں حسن کی لازمی شرائط تصور
کیجاتی ہیں۔ چہرہ کے خواو خال کیسے ہی مکمل کیوں ہوں وہ جادو اثر ہین رہ سکتے
اگر رنگت سیاہ یا مدہم ہو۔ بالفرض اگر چہرہ پر چھایاں پھنسیاں اور چھریاں
پڑ گئی ہوں۔ تو ان سے آفتاب حسن کی ضرور گرہن لگ جاتا ہے۔ رنگت کی دلکشی کا
بہت کچھ انحصار جلد کی ہیئت اور حالت پر ہوتا ہے۔ اور اس میں کلام ہین کہ رنگت
کو چہرہ کی خوبصورتی میں بہت کچھ دخل ہے۔ غرضیکہ انسانی حسن کا دار مدار ایک
حد تک جلد پر بھی ہے کیا کسی شخص نے کبھی ایسا چہرہ دیکھا ہے جو بد صورت ہو
اور اسکی رنگت خوبصورت ہو۔ ایک سادہ سے سادہ اور معمولی سے معمولی چہرہ بھی
اگر قدرت نے اُسے گلابی خوبصورت رنگت عطا کی ہے خود بخود بھلا معلوم ہوگا۔
حسین تو ہین مگر خیر اسکے خوش وضع و لطیف ہونے میں کلام ہین ہو سکتا۔ یہ سب باتیں
بتاتی ہیں کہ حسن کی تکمیل میں جلد کو کہاں تک دخل ہے۔

پس ہر شخص کا لازمی طبی فرض ہے کہ وہ جلد کی حفاظت سے کبھی غافل نہ ہو۔ یہ فرض
خصوصاً ان لوگوں کیلئے زیادہ ضروری و اہم سمجھا گیا ہو جو حسین بننے کے آرزو مند ہیں۔

بارصوان باب

احساس و اثر جلد

جلد پر پڑتا ہے۔ مایوسی انگیز خیالات مثلاً غم۔ خوف وغیرہ ہمارے عمل منفرد کو روک دیتے ہیں۔ جبکہ بڑا اثر دورہ خون پر ہوتا ہے۔ اور دورہ خون کے رکنے سے رنگت زرد۔ پسینہ بند۔ اور اعصابی فعل غیر موزون ہو جاتا ہے۔ بخلاف اسکے غصہ کرنے سے دورہ خون میں سرعت پیدا ہو کر چہرہ پر سرخی آ جاتی ہے۔ اور بار بار خفا ہونے سے ناراض شخص کی رنگت سرخی بسیا ہی مائل نکل آتی ہے۔ یہ ایک ایسا دعویٰ ہے جبکہ تجربہ ہر شخص کو اپنی زندگی میں ہو چکا ہوگا۔ کیونکہ دنیا میں زود بیخ ہستی ص کی کمی نہیں ہے اور ایسا کوئی شخص ہے جس نے ناراض ہو کر ناراضگی کا فوری اثر اپنے چہرہ پر محسوس نہ کیا ہو۔

دلی جذبات کا اثر بعض اوقات ایسا نمایاں ہوتا ہے کہ سخت بیماری تک نوبت پہنچتی ہے لیکن ریلو جلد ہی امراض پر بحث کرتا ہوا ایک جگہ رقمطراز ہے کہ ”جذبات کی خصوصاً ناراضگی جلد پر ممتاز اثر ڈالتی ہے۔“ یہ بات بہت جلد سمجھ میں آ سکتی ہے کیونکہ ایسی بیسیوں مثالیں موجود ہیں۔ کہ ایک شخص کے سر کے بال فوط خوف سے سفید ہو گئے یا بال نکل گر گئے۔ جب بال تک خیالات سے متاثر ہو سکتے ہیں۔ تو کیا جلد ان سے متاثر نہ ہوگی؟

دلکشن جلد کی نسبت یوں عالم خیالات میں اڑا دینا بھرتا ہے :-

”یہ وہ مقام ہے جہاں محبت آتشی گلابی سنخ رنگ میں نمودار ہوتی ہے کہ جو اسکا مناسب رنگ ہے۔ یہ وہ مقام ہے۔ جہاں محبت بھری شرم پیاری معلوم ہوتی ہے۔ اور اُس کے مقابلہ میں ادنیٰ شرم بالکل دنیاوی معلوم دیتی ہے۔ یہ وہ مقام ہے جہاں حسد سبز رنگ اختیار کرتا ہے۔ غصہ سیاہ۔ مایوسی خاک کی۔ اور ریاکاری باری باری جس رنگ کی اُسے ضرورت ہو۔ اپنی جلد پر چڑھا لیتی ہے۔ غرضیکہ جلد کو اگر انسانی کمپاس کی سوئی قرار دی جائے تو یہ بالکل جائز مشاہدہ ہے۔“

سیر و ان باب

گرمی سردی و تبدیلی موسم کا اثر جلد پر

آفتابی شعاعوں کی حدت سے اُن تمام اشخاص کو بچنا چاہئے۔ جو خوشنما رنگت کے قدردان ہیں۔ یہ لازمی بات ہے کہ آفتاب کی شعاعوں کے اثر سے جلد کھردری اور خشک ہو جائے۔ اور اسکی سفیدی کا درجہ سیاہی کو ملے۔ ہر شخص اس بات کو جانتا ہے کہ گرم ممالک کے رہنے والے عموماً سیاہ فام ہوتے ہیں۔ اسکی وجہ یہی ہے کہ آفتاب عالمتاب کی منور شعاعیں ان کی جلدوں پر معکوس اثر کرتی ہیں۔

سردی کا پہلا اثر جو جلد پر ہوتا ہے۔ اُسے ہم اصطلاح میں "قابض" کہیں گے۔ سردی کے اثر سے جلد سکڑتی شروع ہوتی ہے۔ جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ سردی سے بہت کم خون شریانوں اور رگوں میں جاتا اور گزرتا ہے۔ اس سے قدرتنا زندگی کی بھٹی جبکی حیات گرمی سے ہے کیسے سرد پڑ جاتی ہے۔

لیکن یہ اثر عارضی ہوتا ہے کچھ دیر بعد جسم میں رسمی ایکشن (فعل معکوس) شروع ہوتا ہے۔ جس سے رنگت میں چمک اور سُرخی آ جاتی ہے۔ جو ہم کبھی کبھی جھٹری کے دن اُن لوگوں کے چہروں پر ملاحظہ کرتے ہیں۔ جو کھلی ہوا میں سیر کر کے باہر سے آتے ہیں۔ جب ہوا میں رطوبت نہ ہو۔ تو سردی تند رست آدمیوں کے لئے مفید ثابت ہوتی ہے اور یہ فائدہ مندی بدرجہا بڑھ جاتی ہے اگر اسوقت ورزش کی جائے۔

یہ بھی واضح ہو کہ سرد جگہ سے گرم جگہ میں یا گرم جگہ سے سرد جگہ میں دفعتاً ہرگز نہ جانا چاہئے۔ ٹپہ سحر کو تبدیل کرتے وقت ہمیشہ احتیاط سے کام لینا فرضِ عظمیٰ ہے۔ تجربہ سے ثابت ہوا ہے کہ سرد سے گرم جگہ میں چلا جانا اس قدر مضر نہیں جیسا کہ گرم جگہ سے سرد جگہ میں چلا جانا۔ اس جلد بازی سے بسا اوقات ناک حلق وغیرہ میں خراش یا سوزش شروع ہو جاتی ہے جس شخص کے حالات زندگی اسے مجبور کرتے ہیں کہ وہ دفعتاً گرم طبقہ میں سے سرد طبقہ میں اور سرد طبقہ میں گرم طبقہ میں آتا جاتا رہے۔ مثلاً کارخانہ برف کا ملازم۔ اگر اسکی زندگی چمک رہی ہو اگر تم اس کے چہرہ پر چھایاں اور بے رونقی دیکھو تو تمہیں ذرا بھی تعجب نہ کرنا چاہئے۔

بد نمازنگت

ہوتی ہے۔ یہ خواہش کو بظاہر بالکل بے وقت دکھائی دیتے ہیں۔ اور وہیں
شاید ایک آدمی بھی پورے طور پر ان کی پرواہ نہیں کرتا۔ لیکن دراصل ہماری
صحت اور بہتری صرف انہی پر مبنی ہے۔ نامناسب غذا۔ بے قاعدہ عادات
غیر مصفی ہوا۔ بیوقت نیند۔ یہ سب چیزیں ایسی ہیں جو ہماری زندگی کو خوبصورت
اور ہماری جلد کو خوشنما ہونے نہیں دیتیں۔

انگریزی میں ایک مثل ہے۔ اور یہ مثل زمانہ قدیم سے رائج چلی آتی ہے کہ "فلان
شخص مارے حسد کے سبب ہو گیا" اسے محض شاغر نہ استوارہ یا خیالی ایجاد تصور نہ
کر دو۔ واقعی حاسد آدمیوں کے چہرہ پر قدرتی بد نما زردی یا سنہری چھٹا
جاتی ہے۔ خدا معلوم یہ بد نما رنگت آتی کہاں سے ہے؟ ہر شخص اپنے مشاہدہ
سے اس بات کی تصدیق کر سکتا ہے کہ جو لوگ دوسروں کا حسد کر کے اندر
ہی اندر کڑھتے رہتے ہیں۔ اور غصہ۔ غم۔ مایوسی وغیرہ سے اپنا دل بھرتے
ہیں۔ انکا رنگ بہت جلد زرد بلکہ سیاہ ہو جاتا ہے۔

کون نہیں جانتا؟ کہ بد معنی کے مریضوں کا رنگ خاکی بھوسلا ہوتا ہے۔
اس خرابی کی وجہ یہ ہے کہ وہ لوگ یا تو اعتدال سے بڑھ کر کھانے کے عادی ہوتے
ہیں یا ایسی چیزیں کھاتے پیتے ہیں جن سے انہیں ہر حال میں زہر ہنا چاہئے۔
بھوسلی نر و رنگت خرابی جگر سے بھی پیدا ہو سکتی ہے۔ اس مضم کے مریض کبھی
تو نادانی سے معدہ پر زخا ہوتے ہیں۔ کبھی جگر کو گالیان دیتے ہیں کبھی مٹین
کھاتے ہیں کہ دنیا میں رہنا ہی اول درجہ کی چہالت ہے۔ مگر بجا سے ایسی
بہودہ باتوں کے وہ یہ نہیں سوچتے کہ مناسب غذا۔ تازہ ہوا ادب باقدہ
ورزش یہ تین چیزیں ہیں جنکی انہیں ضرورت ہے اور جو ان کی خود پیدا کردہ
شکایات کو بوجہ حسن دفع کر سکتی ہیں۔

مگر یاد رکھنا چاہئے کہ یہ دونوں علامات کمزور سٹم پر دلالت کرتی ہیں۔ اور اگر
سٹم (جسم) مضبوط نہ ہو تو کامل صحت کیونکر حاصل ہو سکتی ہے۔ ان حالتوں میں
کبھی کبھی کمزوری کی اصلی وجہ قلت خون () ہوتی ہے۔

جو مقصد ذیل اسباب میں سے کسی ایک سبب کے بغیر نہ ہو گی (۱) کسیجن کی قلت
(۲) ناکافی غذا (۳) پروردگی یا بالفاظ دیگر (۴) اعصاب پر غیر معمولی بوجھ۔

اگر یہ صورت درپیش ہے۔ تو بجائے رنگت میں اصلاح کرنے کے صحت جسمانی
میں اصلاح کرنا مقدم ہوتا ہے۔ اور یہ ہم لکھ رہی چکے ہیں کہ اگر صحت کامل ہو گی
تو رنگت خود بخود بخیر و عیدہ اور خوشنما ہو جائے گی۔

پندرھواں باب

غذا جو رنگت پر خراب اثر ڈالتی ہے

جو لوگ عمدہ رنگت کے خواہاں ہیں انہیں جیسا کہ ہم اس سے قبل لکھ
چکے ہیں اصول غذا کو خاص طور پر مد نظر رکھنا چاہئے۔ شاید اسکے لئے
کسی قدر خود انکاری کی ضرورت واقع ہو گی۔ لیکن جو لوگ خود انکاری کی مشا
طال لیں گے۔ وہ توقع سے بڑھ کر فائدہ اٹھا رہے ہوں گے۔

پہلے پہل تو چار اور پھوہ کو الوداع کہتی چاہئے۔ کیونکہ یہ دونوں چیزیں

قہوہ کا کثرت سے استعمال کیا جائے تو یہ نرم و مستم پر اثر ڈالنے کے علاوہ رنگت
میں نرمی بھی پیدا کرتا ہے۔ برانڈھی اور رم کا تو کیا ذکر؟ جو لوگ خوشنما رنگ کے
آرزو مند ہیں انہیں ہلکی شراب تک بھی چوبنا مناسب نہیں۔

تمام چیزیں جن میں نشاستہ شامل ہے خواہ وہ غذا کا کام کیوں نہ دین بہت
احتیاط اور اعتدال سے استعمال میں لانی چاہئیں مکھن اور دیگر چکنی اشیاء
جو لذت میں آکر اعتدال سے زیادہ کھالی جاتی ہیں۔ حسن رنگت کے لئے ضرر
رسان ہیں۔ کیونکہ ان سے چہرہ پر پھپھیاں اور کیل کھل کر جلد کو بد نما بنا دیتے ہیں
یہی اعتدال کا مسئلہ کھانہ وغیرہ شیرینیوں کی حالت میں مناسب اور ضروری ہے۔
تمام کھٹے میوہ جات سے بھی احتراز کرنا چاہئے۔

عرصہ ہوا مانچٹر کے ڈاکٹر ایس رو با تھم نے اسی مضمون پر سطور ذیل لکھی
تھیں "مست۔ کابل۔ سخت اور کھردری جلد والے لوگ جو دبیلے پتلے ہوتے
ہیں اور انھیں کوئی نہ کوئی عارضہ لاحق رہتا ہے انکی نسبت میں نے یہ امر تحقیق
کیا ہے۔ کہ وہ بالعموم شیریں اور لذیذ چیزوں کے از بس مشتاق ہوتے ہیں یعنی
بڑے چکوریے ہوتے ہیں۔ میں یہ نہیں کہتا کہ وہ کوئی مفید غذائیت کی شے
کھاتے ہی نہیں ہیں۔ لیکن انکی پسندیدہ غذا عموماً بسکٹ۔ کیاک۔ پڈنگ
حلو وغیرہ ہوتی ہے یہی غذائی دعوئے بلا خوف تردید ان اشخاص کی نسبت
کیا جاسکتا ہے جو غلیظ دانتوں۔ پھوڑے۔ پھپھیاں۔ سرورداں زکام وغیرہ کی
شکایت کرتے ہیں۔ یہ شکایات اس وقت اور بھی خوفناک ثابت ہوتی ہیں۔
جب مریض سفر ادبی مزاج ہو۔ کیونکہ اس صورت میں بہت سا ضرر
رسان مواد جو بصورت دیگر جسم سے خارج ہو جاتا۔ اندر جمع رہتا ہے۔
بجلاف اسکے جو اشخاص زندہ دل اور خوش مزاج ہوتے ہیں۔ جن کی رنگت

پہلے - سبزی ہوتی ہے۔ اس کی سبب میرے پاس سے مین آیا ہے کہ وہ عام طور پر مارا
پھیل - سبزیان اور گوشت بر غبت کھاتے ہیں - اور انج کی بہت کم پروا
کرتے ہیں ۔

سولھواں باب

غذا جو رنگت کو خوبصورت بنا دیتی ہے

کھانے پینے کا سوال اس ہی پہلو سے کہ وہ کتنا تک رنگت پر اچھا یا برا اثر
ہے - نہایت اذق ہے - اس کا قطعی جواب دینا واقعی مشکل ہے تاہم یہ بات
ڈاکٹروں نے بوجہ احسن تحقیق کر لی ہے - کہ کوشی چیز رنگت پر اچھا اور کوشی
چیز رنگت پر برا اثر ڈالتی ہے - جو لوگ چار اور قہوہ کے شائق ہیں - وہ
ہماری بات کب مانیں گے - لیکن کہہ دینا فرض ہے - کہ ان کا اثر رنگت
کی چمک اور صفائی پر مضر ثابت ہو گا - کو کو ان دونوں چیزوں سے بدرجہا بہتر
ہے - کیونکہ نہ تو وہ رنگت کو بگاڑتا ہے - اور نہ وہ معمولی پانی کی طرح ہوتا ہے
کہ بس حلق سے اُترا اور بے سود - قدرت نے اس میں غذائیت بھی پیدا کر رکھی
مگر گرم پانی ان تینوں چیزوں سے بہتر ہے صفائی جگر کے علاوہ یہ قوت و صفیہ
کو بھی مدد دیتا ہے - اس پر سمجھ لینا انسان ہے کہ صاف شفاف جلہ کے قائم رکھے
میں اسے بہت بڑا فوٹل ہے - دودھ نہایت قیمتی چیز ہے - رنگت میں صفائی
سفیدی کرنا اس سے بہتر ہے - بچا کے بار بار اور افراط سے روکنا -

میوہ جات خواہ قدرتی حالت میں ہوں یا چولھے پر پکے ہوئے۔ دونوں صورتوں میں رنگت کے لئے مفید ہیں۔ میوہ کی نسبت کسی خوش خیال شخص نے خوب کہا ہے۔ کہ یہ قدرتی غذا ہے اور صحیح اکیسر عظم بھی ہے۔ اگر لوگ پھلون کا استعمال زیادہ کثرت سے اختیار کرتے تو آج دنیا میں اس کثرت سے ڈاکٹر صاحبان نظر نہ آتے۔ پھلون کو بایا قاطع امراض کے علاوہ قاطع حکیم بھی تصور کرنا چاہئے۔ یہ مزید بات ہے کہ میوہ جات کا استعمال صاحبان طبابت کی جماعت کے حق میں اس قدر کمی پیدا کر نیوالا ہے۔ مگر ڈاکٹر صاحبان بنی نوع انسان کے فائدہ کی خاطر اپنا انکشاف حق کہہ رہے ہیں کہ میوہ جات کا استعمال کثرت سے کرنا چاہئے۔

نارنگی۔ سیب۔ انگور۔ انناس اور بہت سے میوے نہایت مصفی خون ہیں علاوہ برین قوت ماضیہ کو مدد دیتے ہیں اور کھانیوں لون کے رخساروں میں صحت کی جھلک پیدا کر دیتے ہیں۔ انسانی جسم کی صحت اور نشوونما کے لئے جس قدر مٹھاس کی ضرورت ہے۔ وہ میوہ جات میں موجود ہے۔ پس جب تم بچہ میوے کھاتے ہو۔ تو حلوے کا برتن تمہارے لئے فضول ہے۔ سبز ترکاریاں بکثرت کھانی چاہئیں لیکن آلو، گاجر اور نشوونما کی حالت میں اعتدال لازم ہے۔

(رنگت کی صفائی کے لئے اعلیٰ درجہ کا مفید ہے۔ اس کا ایک حصہ لوہے جو باسانی جزو جسم بن جاتا ہے مشہور کیمیا دان نینگو کا مقولہ ہے کہ)

(ایک بیج پنج میں اس قدر لوہا قدرتی نے دو لیت کیا ہے)

جہ بڑھی بڑھی مشہور و دیوان میں جو اس مطلب کے لئے خاص شہرت رکھتی ہیں پایا نہیں جاتا۔

اگر تم اچھی رنگت کے قدردان ہو تو تم حتی الوسع مچھلی سے ضرور پرہیز کر دے۔

اول تو مچھلی کھاؤ ہی نہیں۔ اگر کھاؤ تو شاذ و نادر۔

تندرستی اور (لبس عمدہ) رنگت کا راز یہ ہے کہ جلد کے مسامات اپنا فعل باقی عدگی سے ادا کرتے رہیں۔ اور یہ مطلب بار بار نہانے اور کثرت سے کسرت کرنے سے حاصل ہو سکتا ہے۔ گرم اور مجمع دار کمرون سے احتراز کرنا چاہئے۔ انگلیٹھی کے پاس بیٹھنا (خواہ سردی کا موسم ہو) رنگت کے حق میں مضر ہے کیونکہ اس سے جلد خشک اور بد نما ہو جاتی ہے۔ جو لوگ اپنے کمرون کو انگلیٹھیوں سے گرم رکھتے ہیں شافو و ناور بھی کپا جاتا ہے کہ انکار رنگ خوش نما ہوتا ہے۔

نہانے اور رکھانے کے کام میں جو پانی آتا ہے۔ وہ بھی رنگت پر چھایا بُرا اثر ڈال سکتا ہے۔ اگر پانی صاف نہیں ہے تو چہرہ پر پھنسیاں اور کیل ضرور نکلیں گے۔ اور اگر پانی مناسب زیادہ گرم ہے تو اس میں جلد کو سخت کر دینا میلان ہو گا۔

صابون کو چونکہ رنگ کے صاف یا گہرا بنانے میں بہت بڑا دخل ہے اسلئے اسکے اثرات کو نظر انداز نہ کرنا چاہئے۔ واضح ہو کہ کبھی اودنے قسم کا صابون استعمال نہ کریں۔ ہمیشہ اعلیٰ درجہ کا صابون استعمال میں لانا چاہئے۔ کئی دفعہ دیکھا گیا ہے کہ بُرے صابون کی وجہ سے نہ صرف جلد

خطرناک ثابت ہوتی ہیں۔ گلیسرین دار صابون بے ضرر صابون تسلیم کیا
گیا ہے۔ اگر صابون چہرہ پر نہ لگایا جائے تو اغلب ہے کہ یہ لگانے کی نسبت
مفید ثابت ہوگا۔

خاتمہ پر یہ کہنا بھی ضروری ہے کہ جو لوگ اچھی رنگت کے قدردان ہیں۔
انہیں بہت رات گئی نہ سونا چاہئے۔ جو لوگ رات کو کام کرتے اور دن کو
سوتے ہیں باوجودیکہ وہ اچھی غذا بھی کھاتے ہوں اور ان کی عادات ہر طرح
سے باقاعدہ ہوں۔ وہ انوس سے دیکھیں گے کہ انکے چہرے اور تمام جسم
پر قدرتی زردی چھا گئی ہے۔

اٹھا رہو ان باب

کیونکر رنگت خوشنما ہو سکتی ہے

[چندراز جو ترقی سائنس کے باعث از نہیں ہے]

غذا اور حفظان صحت کے قواعد کہ جن کی پیروی کرنے سے رنگت میں
ترقی ممکن ہے۔ ترتیباً سب کے ساتھ ابواب گذشتہ میں درج کر دیئے
گئے ہیں۔ ان کے علاوہ اور بھی بعض ایسی تدابیر ہیں۔ جن پر عمل کرنے سے
جلد اور رنگت دونوں کو فائدہ پہنچ سکتا ہے۔ یہ نسخے گو کم قیمت ہیں۔ مگر از سر
مفید ہیں۔

ایک چمچ گندہ باب ہفتہ پھر ہر صبح تھوڑی سی () کے ساتھ
 کھانا چاہئے۔ اس کے بعد تین دن چھوڑ دو اور پھر ایک ہفتہ برابر اس نسخہ کا استعمال
 کرو۔ غلے ہذا القیاس مشہور ہے کہ یہ سہل اور کم قیمت علاج بہت
 تھوڑی مدت میں رنگت کو صاف اور خوشنما بنا کر اپنا جاسا و اثر
 دکھائے گا۔

کئی ٹانگ (مقوی) ایسے ہیں جنہیں جلد پر لگانے کی سفارش کیجاتی
 ہے۔ اور کئی مرد اور عورتیں مجھے ایسی ملی ہیں جنہوں نے ان کے مفید
 ہونے کی شہادت دی ہے۔ لیکن مجھے ذاتی طور پر ان بیرونی عملیات
 کے مفید ہونے میں شبہ ہے۔ بلکہ میں تو کہوں گا کہ ان میں اکثر مفید
 کی نسبت مضر زیادہ ثابت ہوتے ہیں خصوصاً ()

سپرٹ لوشن وغیرہ جن میں () شامل ہوتا ہے + اس میں
 کلام نہیں کہ یہ چیزیں پہلے پہل عارضی طور پر جلد کو صاف شفاف کردیتی
 ہیں۔ لیکن ان کا بار بار کثرت سے استعمال جلد کو خشک اور سخت بنا دیتا ہے
 ان ادویات میں چونکہ تیزاب اور سپرٹ کی مقدار خاص ہوتی ہے۔ اس لئے
 بہت جلد وہ اپنا اصلی اثر دکھانے لگتی ہیں۔ اور وقت مقررہ سے کئی سال
 پیشتر چہرہ پر جھریاں پڑ جاتی ہیں۔ میری رائے میں بے ضرر لوشن "عرق لیون
 اور گلیسرین کا مرکب" ہے + جو لوگ اپنی رنگت میں چمک دمک پیدا کرنا چاہیں وہ
 ہر صبح تھوڑا سا لوشن جلد پر مل سکتے ہیں مستند اطبا کا قول ہے کہ جلد کے لئے ماش
 سے بڑھکر کوئی چیز ٹانگ (مقوی) نہ ہوگی۔ اس کے لئے بحفاظت تمام چمڑہ کے برش
 یا تولیہ کا استعمال کیا جاتا ہے۔ چہرہ کو ہر روز صبح نہاتے وقت چند منٹ تولیہ
 سے ملنا چاہئے۔ اس عمل سے مسامات کھلیں گے۔ اور نتیجہ یہ ہوگا کہ جسم پر کبھی
 داغ یا جھانیاں نہ پڑیں گی *

ایسوان باب

چھائیان پٹے - ہمارے

چھوٹے چھوٹے گول سیاہی مائل سرسوں کے برابر لقا و متفرق یا ایک جگہ چہرہ یا جسم کے اس حصہ پر جو کھلا رہے نکل آتے ہیں جنہیں چھائیان کہتے ہیں۔ یہ مرض اکثر تمازت آفتاب سے زیادہ تر باریک اور صاف شفاف جلد والوں کو لاحق ہوتا ہے۔ یہ عام طور پر لوگوں کو معلوم نہیں ہے کہ چھائیان دو قسم کی ہوتی ہیں ایک وہ جو موسم گرما میں حدت و تمازت آفتاب سے پیدا ہوتی ہیں اور موسم گرما کے ختم ہونے پر غائب ہو جاتی ہیں۔ دوسرے وہ چھائیان جو سردی سے پیدا ہوتی ہیں اور انکے لئے کوئی موسم مخصوص نہیں ہے نہ کسی وقت کی قید ہے۔ بلکہ بہت سے آدمیوں کو بارہا جیسے یہ ہستی ہیں۔ سناٹے یا سیاہ فام لوگوں کی نسبت گورے اور کھلے ہونے والوں کے عموماً چھائیان زیادہ نکلتی ہیں۔ اور گو چھائیان کا علاج بہت دشوار ہے پر یہ مرض لاعلاج امراض میں داخل نہیں ہے اور ذرا کوشش اور توجہ کرنے سے جانا رہتا ہے اسکے لئے بہت سے نسخے پیش کئے گئے ہیں اور ہر شخص اپنے نسخہ کی بڑی بڑی جوڑی تعریف کرتا ہے۔ مگر میرے خیال میں نسخہ ذیل سے بہتر کوئی نسخہ نہیں ہے۔

عرق نیمون - گلیسرین - سٹھاگہ (باریک پسا ہوا) - صاف پانی
 ۲ چمچے ایک چمچ (چار چمچے کا) ۲ چمچے
 اس مرکب کو دن میں تین چار مرتبہ چھایتوں پر لگائیں - اور پندرہ بیس روز
 بعد ملائم تولیہ سے رگڑ کر پونچھ ڈالیں -
 چٹے + گرمی کی شدت سے - لوہا تیز دھند ہوا کے جھونکوں سے خفیف
 سیاہی مائل بھورے رنگ کے جلد پر داغ پڑ جاتے ہیں جنہیں عام لوگ چٹو کہتے ہیں
 یہ ایسے بد نما ہین ہوتے جیسے کہ چھائی یاں - بلکہ بعض لوگوں کو تو ذرا بد نما یہ نہیں
 معلوم ہوتے - جب چٹے بلکے اور خفیف ہوں تو ہر روز شام کے وقت تازہ
 دودھ ملنے سے جاتے رہتے ہیں اور اگر زیادہ دن گزر گئے ہوں اور رنگ
 خوب گہرا ہو گیا ہو تو نسخہ ذیل استعمال استعمال کرنا چاہئے -

نسخہ

شکر لوبان - ایک چمچ - عرق کلاب ۳ - ادنس - دونوں کو اچھی طرح ملا کر دن
 میں دو تین مرتبہ ملنا چاہئے -

کہا ہے - یہ ایک عام جلدی مرض ہے اور کم دبیش ہر شخص کو ابتدا سے
 شباب کے وقت اس کی شکایت ہوتی ہے - ہمارے زیادہ تر ثقیل غذا
 کھانے - خراب و کثیف ہوا اور ورزش نہ کرنے سے نکلتے ہیں - عمل جراحی
 کی ابتدائی حالت میں تو یہ خیال تھا کہ ہاسون کی کیلین دراصل ایک
 قسم کے زندہ جراثیم ہیں - لیکن اب خوردبین سے یہ بخوبی ثابت ہو گیا
 ہے کہ یہ ایک قسم کی منجھ رطوبت ہے جو چہرہ - گردن - شانہ اور سینہ پر
 سمات جلد کے منہ پر جم جاتی ہے اور منہج رنگ کے دانے دانہ خشنماش
 سے لیکر مٹر کے برابر تک نکلتے ہیں - چمکی نوک پر خفیف سی پپ پڑ جاتی

زور سے دباؤیں اور کیل نکال ڈالیں۔ یا کون ڈون اکثر کثیر کیل نکالنے کا آلہ سے جو خاصا سی غرض سے تیار کیا گیا ہے دبا کر کیل نکال لیں۔ اور کیلین نکالنے سے پیشتر چند روز تک رات کو سوتے وقت چہرہ پر گرم پانی کا پھیپارہ لیں۔ مہاسوں سے محفوظ رہنے کی بہترین اور سہل ترکیب یہ ہے کہ عمدہ صابون استعمال کریں اور کھردرے سویلے گلاب کر مٹھ پونچھا کریں۔

بیوان باب

جھریان

جھریان پڑنے کے یوں تو مختلف اسباب ہیں۔ مگر سب سے بڑھ کر بڑا پاپا ہے۔ بڑا پاپا سے جلد کے نیچے کی چربی گھل جاتی ہے اور جلد ڈھیلی پڑ کر سمٹ جاتی ہے۔ اسی گھال کے سُکڑ جانے کو جھریان کہتے ہیں۔ اگر جلد کے نیچے کی چربی قائم رہے تو جھریان بھی نہ پڑیں۔ طبیل بیماری سے بھی چربی گھل کر جھریان پڑ جاتی ہیں مگر مرض کے دور ہوتے ہی جہان صحت و تندرستی ہوتی۔ وہیں تازہ چربی پیدا ہو کر جلد کو ہموار کر دیتی ہے اور جھریان غائب ہو جاتی ہیں۔

قبل از وقت جھریان جو بعض اوقات تیس سال کی عمر کے بعد نکلے

خوب گرم مردن میں رہنے اور گیس کی روشنی یا روشنی بھٹیوں کے آگے کام
 کرتے رہنے سے ظاہر ہوتی ہیں بشرطیکہ حرارت اور گرمی کے نکاس کا کافی انتظام
 نہ ہو۔ اسکا سب سے بہتر اور سہل علاج جیسا کہ میں پہلے چہرہ کے بیان میں لکھ چکا
 ٹھنڈی بالائی کا جلد پر ملنا ہے۔

پہلے گرم پانی سے اچھی طرح منہ و ہونٹیں اور کھڑورے تولیہ سے خوب رگڑ کر
 پونچھ ڈالیں اور چہرہ گرم رہتے تک ٹھنڈی بالائی دونوں ہاتھوں سے اس
 وقت تک ملتے رہیں کہ بالائی گھل کر اچھی طرح جلد میں جذب ہو جائے مگر
 وقت یہ احتیاط رکھیں کہ جلد کو سونتے ہوئے اور پر کو سر کی طرف اور کانوں
 کی طرف لے جائیں فرانس میں بہت سی وضع دار عورتیں اسی ترکیب سے بڑے پائے
 کی اس بد نما علامت کو ظاہر نہیں ہونے دیتیں اور عمر کو چھپا سے رہتی ہیں

اکیسویں باب

مسہ گوہانجی اور چھپکے کے دافع و غیبرہ

مسہ ایک قسم کی چھوٹی چھوٹی رولیوں یا گانٹھیں ہیں جو جسم پر ہر جگہ

سے زیادہ گھرا ہوتا ہے۔ یہ بہت آہستہ آہستہ جلد کے مادہ سے پرورسن پا کر
بڑھتے رہتے ہیں۔

متے خاص کر چہرہ کے ابھر وان حصہ پر نہایت ہی بد نما معلوم ہوتے ہیں
میں ایک حسین لٹدی کی ناک کی پھنک پر ایک متہ دیکھا تھا جس نے ناک
تو ناک سارے چہرہ کی خوبصورتی کو بٹہ لگا دیا تھا۔
میرا یہ سمس ولسن نے اسکا علاج یہ تجویز کیا ہے کہ متہ کی سخت اور خشک
کھال کو اوپر سے چھیل کر الیشک ایسڈ سے جلا دیں اور جلاتے وقت
یہ ہمت یا طرکھیں کہ تیز آب جلد کے دوسرے حصہ پر نہ لگے ورنہ سخت
سوزش اور جلن ہوگی۔ اور یک جانے کا اندیشہ ہے۔ متہ کو دن میں
ایک دو مرتبہ چھیل چھیل کر تیز آب لگاتے رہیں یہاں تک کہ وہ جڑ تک جل
جائے۔

گوہا نجی گوہا نجیان نکلنے سے صرف چہرہ بد نما ہی نہیں ہوتا۔ بلکہ
سخت تکلف بھی ہوتی ہے۔ اکثر آدمیوں کے ہمیشہ گوہا نجیان نکلتی رہتی
ہیں اور بیمار سے آئے دن تکلیف اٹھاتے رہتے ہیں۔ بہت سے مستند
اور مشہور ڈاکٹروں کی تو یہ رائے ہے کہ پولش باندھیں اور گرم پانی سے
دھوئیں مگر ڈاکٹر لوئس نٹرنبرگ نے بیسیوں مریضوں پر یہ میا بی سے تجربہ
کرنے کے بعد جتنی اخبار لانسٹ میں لکھا تھا کہ گوہا نجیوں کے لئے
آیوڈین نہایت مفید ہے۔

پولش سے تو اکثر یہ اور چھیل جاتی ہیں۔ مگر آیوڈین صرف موجودہ
گوہا نجی کو بٹھا ہی نہیں دیتی بلکہ نئی گوہا نجیوں کا زور بھی گھٹ
جاتا ہے۔

اسکے لگانے کی ترکیب یہ ہے کہ انگوٹھے اور انگشت شہادت سے

دماغ چھپک + شکر ہے کہ حفظان صحت کی پوری پوری نگرانی اور چھپک کے ٹیکہ
 کی بدولت اب چھپک کے دماغ بہت کم لوگوں کے چہرہ اور جسم پر دیکھنے میں آتے
 ہیں۔ زمانہ قدیم میں تو سنیکڑوں جانین اسی موذی مرض کی بھینٹ چڑھنے کے
 علاوہ بیسیوں چھپک رو نظر آتے تھے اور اچھی اچھی حسین صورتیں خاک میں مل
 جاتی تھیں۔ تاہم اب بھی اس موذی مرض کا پورے طور پر قلع و قمع نہیں ہوا ہے
 اور چھپک کی بگاڑی ہوئی سنیکڑوں صورتیں پائی جاتی ہیں۔ اسکے دفعہ کے لئے
 برقی روایجاد کی گئی ہے جس سے چھپک کے دماغ اور چھائیوں دہتے وغیرہ گوبالکل
 نہ بھی شمعیں تو بھی بہت ہلکے اور خفیف ہو جاتے ہیں۔ مگر ابھی اس ایجاد کو عملی
 صورت میں لائے تھوڑا عرصہ ہوا ہے اور اس عمل کے کرانے میں بہت کچھ خرچ
 کرنا پڑتا ہے۔ کیونکہ صرف بہت ہوشیار اور لائق ڈاکٹر ہی اس عمل کو کر سکتے ہیں *

بایسوان ب فضول بال

بے جگر اور خصوصاً بدن پر بال زیادہ نکلنے سے طبقہ نسوان کو بہت تکلیف
 ہوتی ہے۔ اور واقعی بد نما بھی معلوم ہوتے ہیں۔ مثلاً ڈاڑھی مرد کو تو
 زیب دیتی ہے اور خوبصورت معلوم ہوتی ہے۔ اگر عورت کے چہرے پر بال
 نکل آئیں تو زیب دینا تو کیسا پورا عیب ہو جائے۔ جن عورتوں کے جسم پر
 بال زیادہ نکلے ہوں انہیں چاہئے کہ صابون بالکل استعمال نہ کریں کیونکہ

اڑانے کے لئے بہت سے نسخے ایجاد کئے گئے ہیں مگر وہ سب جلائے والی
 قسم کے ہیں جس سے جلد کو نقصان پہونچتا ہے اور بعض تو بہت ہی زہریلے ہوتے
 ہیں اس وجہ سے میں ان میں سے کوئی نسخہ ہتھال کی سفارش نہیں کر سکتا۔ ان سب
 میں کم نقصان پہونچانے والا نسخہ ذیل ہے۔

نسخہ

قلعی کا چونہ - پرالیش - بور آف سلفر - تینون چیردن کو خوب ہی باریک
 ۱۶۔ آونس ۲۔ آونس ۲۔ آونس پیکر بوتل میں بھر ملائیں اور
 اچھی طرح کاک لگائیں - ضرورت کے وقت بالوں کو جڑ سے کتر کر سفوف
 مذکور کو پانی میں گھول کر گاڑ گاڑ لگائیں اور دو تین منٹ بعد کھینچیں
 کھینچ ڈالیں۔

اور جو لوگ صاحب مقدر ہیں ان کے لئے بے ضرر اور پورے طور پر فضول
 بالوں کو دور کرنے کا علاج وہی برقی آلہ ہے جس کا پچھلی فصل میں ذکر کیا جا چکا ہے۔

تیسواں باب

گندہ دہنی - اس کا سبب و علاج

گندہ دہنی وہ ہے جس کو ہر کوئی دیکھ کر ہنس دے اور اس کا علاج یہ ہے کہ اس کو

میں بہ سرور ملک جاتا ہے۔ درپہلو ملک کا پھول لیسا ہی جو سما کیون نہ ہوا اگر
 اُس میں سے خوشبو کی بجائے بو آئے تو کیڑی چھوٹا بھی گوارا نہیں کریگا۔ گندہ
 دہنی۔ دانہ تون اور مسوڑوں کی خرابی۔ منہ اور معدہ کی لعاب دار جھلی کے بگاڑ
 منہ یا ناک کی ہڈی میں کسی مرض کے پیدا ہونے اور معدہ میں نہ ہضم ہونے والی غذا
 کے سڑ جانے سے پیدا ہوتی ہے۔ پس جب گندہ دہنی معدہ کی خرابی سے ہو۔
 تو اکثر چار کول بکٹ استعمال کرنے سے جاتی رہتی ہے اور اگر دانہ تون یا دہن
 کی مقامی خرابی سے ہو تو کھلی اور غوارہ کے نسخہ جات استعمال کرنے چاہئیں۔ اس
 صورت میں کوئی ہی فلڈ نہایت مفید ثابت ہوگا۔ بعض آدمیوں کی گندہ دہنی کا
 اصل سبب سمجھ میں نہیں آتا اور بعض عورتوں کے منہ سے خاص حالتوں میں بو آنے
 لگتی ہے اسے چند روزہ بخود بخود جاتی رہتی ہے +

چوبیسواں باب بالوں کی ساخت۔ بالمدگی اور عجاہات

تشریح انحصار انسانی کے مشہور مال پیکھی نے بالوں کو گندہ کے پودے
 سے مشابہت دے کر کہا ہے کہ بال کی ساخت بالمدگی اور عجاہات

منحصر ہے۔ اور انہیں چمک اس طوبت سے پیدا ہوتی ہے جو بالوں کی جڑوں کے
 گرد اگر دھوٹے چھوٹے غدود سے خارج ہوتی رہتی ہے یہ تیلیوں اور تلووں کے
 سوا کے جسم کا کوئی حصہ ایسا نہیں ہے جہاں بال نہ اگتے ہوں لیکن زیادہ تر جسم
 پر بال ایسے باریک اور چھوٹے چھوٹے ہوتے ہیں کہ بغیر خوردبین کے نظر نہیں
 آسکتے۔ غورتوں کے سر کے بال بالعموم ۲۰-۱۵ انچ سے لیکر ایک گز تک بلبل ہوتے
 ہیں اور سر پر سمس ولسن نے حساب لگایا ہے کہ بالوں کی بالیدگی کی رفتار ایک
 ہفتہ میں ڈیڑھ خط یا سال بھر میں ساڑھے ۶ انچ کے قریب ہوتی ہے۔ اسی سال
 مرد کے سر کے بال سنٹیلٹس فیٹ کے قریب اشترے کی نذر ہوتے ہیں۔ محقق موصوف
 نے بالوں کی موٹائی دریافت کرنے کے لیے ٹریس ڈیمون کے سر کے دو ہزار بال لئے اور
 اندازہ کرنے پر معلوم ہوا کہ انکی موٹائی ایک انچ کے ۱۰۰ سے لیکر بیس تک ہر
 باریک بال تو ۱۰۰ سے لیکر ۱۰۰۰ تک اور موٹا بال ۱۰۰۰ سے ۱۰۰۰۰ تک
 ہوتے ہیں۔ پھر اسی شہور محقق نے بالوں کی تعداد کا تخمینہ کیا تو معلوم ہوا کہ ایک سال
 مکہ میں ایک ہزار اور کل سر پر چھینا ۱۲۰۰۰۰ بال ہوتے ہیں۔ ان اگر بال گنے ہوں
 تو دو لاکھ کے قریب ہونگے۔

کیوں بال

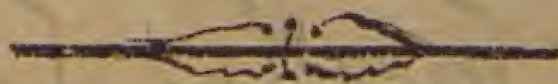
بال کیوں کرتے ہیں اور کیا کیا علاج کرنا چاہئے

مین خصوصاً موسم بہار اور خزان کے آفاذ کے وقت بالوں کے جھڑنے
 سے یہ خیال نہیں کرنا چاہئے کہ بس اب سہرے صفا ہی ہو کر رہیگا۔ بالوں کے گرنے
 کی وجہ یہ ہے کہ بال اس قدر بھاری ہو جاتے ہیں کہ جڑیں انکا بوجھ نہیں سہار
 سکتیں۔ اگر بالوں کو قدرتی حالت میں چھوڑ کر بڑھنے دین تو وہ ایک خاص
 حد تک بڑھیں گے اور پھر پرندہ وں کے پر جھاڑنے۔ یا حیوانا نشہ کی کھال بدلنے
 کی طرح پڑانے بال جھڑنے شروع ہونگے اور ان کی جگہ نئے بال انہیں جڑوں
 سے پھوٹنے لگیں گے۔ اگر پیٹے بھی رکھے جائیں تو اکثر اسطرح بال گرتے رہیں گے
 غیر اسطرح بال گرنے کا تو کچھ خیال نہ کرنا چاہئے۔ دوسری صورت یہ ہے کہ جڑیں
 کمزور ہو جائیں اور بالوں کی پردہش سر میں خشکی ہونے اور عام کمزوری یا صحت
 خراب ہونے سے پورے طور پر نہ ہوسکے۔ پس جب بال گرنے لگیں یا جڑیں کمزور
 ہو جائیں تو آٹھوین دسویں دن بال کتر داتے رہنے سے بڑا فائدہ ہوگا۔ نیز
 سر ایڑھس ولسن کا مندرجہ ذیل نسخہ نہایت مفید ہے +

نسخہ

آیوڈری کو لون طیکچر کنٹرٹیس لیونڈر آیل
 ۲۔ آؤنس ۲ ڈرام ۱۰۔ بوند

اس لوشن کو دن میں ایک دو دفعہ سر پر اچھی طرح دیر تک ملتے رہیں
 اگر اس میں خراش پیدا ہو جائے تو دو چار روزہ کے لئے اسکا استعمال
 ترک کر دین یا وقفہ سے استعمال کرتے رہیں +



چھبیسواں باب

قبل از وقت بالون کا کرنا اسکا سبب اور علاج

گنچہ پن مہذب اقوام میں زیادہ پایا جاتا ہے۔ وحشی اقوام جن پر تہذیب کا سایہ نہیں پڑا اسکا نام بھی نہیں ملتا۔ دوسرے کے یہ ایک عجیب بات ہے کہ عورتوں کی نسبت مردوں کو اسکی شکایت زیادہ رہتی ہے۔ جس سے معلوم ہوتا ہے کہ اس میں مردوں کے مختلف پیشوں اور دماغی محنت کو بھی دخل ہے۔ بچہ از وقت بال کرنے کے بہت سے مختلف اسباب ہیں۔ مردوں میں تو ایک بڑا عیب یہ ہے کہ خوب کسی بیوی بھاری کو پی اور ٹھہرتے ہیں۔ بڑے بڑے منڈا سے کس کر باندھتے ہیں۔ جس سے سر کے دوران خون میں کمی ہو جاتی ہے۔ رنگین پہنچ جاتی ہیں اور بالوں کی جڑوں میں کافی خون نہ پہنچنے سے ان کی پرورش پورے طور پر نہیں ہوتی۔ دوسرا سبب یہ ہے کہ نہایت گرم اور گیس کی روشنی کے کمروں اور دفاتروں میں رہنا اور کام کرتے بڑھتا ہے جس سے پوست پیدا ہونے پر بال گر سکتے ہیں۔ علاوہ ان میں دماغی محنت۔ فکر کے طبیعت پر غالب ہونے۔ کثرت مطالعہ غلو بہ غضب ہونے۔ عمدہ کی خرابی۔ پوست۔ عام کمزوری۔ کثرت سے

اگر بالوں کی جڑیں ہی بالکل کمزور اور خراب ہو جائیں جیسا کہ اکثر صغیف العمری
کی حالت میں ہو جاتی ہیں تو اسکا تو کچھ علاج نہیں ہے۔ مگر اگر جوانی یا ادھڑ
عمر میں بال گرنے لگیں تو مایوس ہو جانے کی وجہ نہیں ہے۔ مناسب علاج
کرنے سے از سر نو بال پیدا ہو جاتے ہیں۔ اور اول یہ معلوم کرنا چاہئے
کہ مذکورہ بالا اسباب میں سے کس سبب سے بال گرتے ہیں۔ جب
پورے طور پر تشخیص ہو جائے تو اول اس سبب کے دور کرنے کی کوشش اور نکال
کرین۔ اگر عام کمزوری اور صحت کی خرابی اسکا باعث ہو تو کافور ایمل اور مرکبات
نولاد اور کوئین استعمال کریں۔ اور خارجی علاج کے لئے لوشن مندرجہ ذیل نہایت
مؤثر ہے۔ میراثاتی تجربہ ہے کہ بہت سی حالتوں میں جبکہ کسی دوا سے آرام نہیں
ہوتا تو مذکورہ بالا داخلی اور مندرجہ بالا خارجی علاج نے خاطر خواہ فائدہ کیا ہے۔

لوشن

پیریفین آئیل - یک بوند - لیونڈر آئیل - ۱۰ بوند - ٹنیکر کتھریڈس - ۲ ڈرام -
تینون چیزون کو ملا کر ایک بوتل میں رکھ چھوٹے اور استعمال کرتے
وقت بوتل کو اچھی طرح ہلا کر تھوڑا سا ہتیلی پر لے کر صبح و شام دونوں وقت
اچھی طرح بالوں کی جڑوں میں ملیں۔

پادری جان وینزلی صاحب فرماتے ہیں کہ جس جگہ کے بال اڑ گئے
ہوں۔ وہاں صبح و شام کچی پیاز اس طرح رگڑ کر ملیں کہ جلد سُرخ ہو جائے
پھر تھوڑا سا شہد مل دیں۔ چند روز اس طرح کرنے سے از سر نو بال اُگ آئیں گے
مگر مجھے آج تک اسے عملی صورت میں لانے کا اتفاق نہیں ہوا اور نہ کسی نے فراموش

تسائیسون باب

قبل از وقت بالون کا سفید ہونا

اسکا سبب اور علاج

ہمارے بزرگوں کے بال تو بڑھاپے میں ہی سفید ہوا کرتے تھے مگر ہم دیکھتے ہیں کہ فی زمانہ ادھیر عمر یا جوانی میں ہی لٹین کی لٹین سفید ہو جاتی ہیں۔

قبل از وقت بال سفید ہونے کے اسباب تقریباً وہی ہیں۔ جبکہ پچھلے باب میں ذکر ہو چکا ہے یعنی بال سفید ہونے کے بھی وہی اسباب ہیں جو بال گرنے کے ہیں۔ بالوں کے قبل از وقت سفید ہونے کا بڑا سبب دماغی محنت وغیرہ کے ساتھ زیادہ تر بیٹھے بیٹھے کام کرنا یا سست پڑا رہنا ہے۔ اور بعض حالتوں میں بیہوش دماغ یا درد اعصاب وغیرہ مقامی شکایتوں سے اعصاب کمزور ہو جاتے ہیں اور پرورش کافی طور پر نہ ہونے سے بال قبل از وقت سفید ہو جاتے ہیں اور بعضوں کے بال پیدائشی سفید ہو جاتے ہیں۔ بعض اوقات کسی سخت مرض میں مبتلا ہونے سے بال سفید ہو جاتے ہیں۔ پر یہ کم دیکھا جاتا ہے کہ تندرست ہونے پر بال بھی اصلی رنگت پر آجائیں۔ اکثر کسی خوفناک حادثہ کے پیش آنے خوف زدہ ہونے اور فوری صدمہ سے بھی لوگوں کے

بال سفید ہو گئے ہوں اگر اوقات زیادہ سے زیادہ گزرا۔

احاطہ ننگال کی فوج کا ایک باغی سپاہی گرفتار کر کے حاکم مجازہ کے سامنے
 پیش کیا گیا اسکی وردی اتار لی تھی اور سپاہیوں کے حلقہ میں برہنہ چلا آ رہا تھا۔
 مگر اسے اپنی خوفناک حالت کا خیال آیا۔ رنگت زرد پڑ گئی اور ہتھکڑ کا پٹہ
 لگا۔ گو جو کچھ اس سے سوال کیا گیا اسکا وہ برابر جواب دیتا مگر صاف معلوم
 ہوتا تھا کہ خوف کے طرے اس کے اوسان خطا ہو گئے ہیں۔ اس حالت میں اسے آدھ
 گھنٹہ کے قریب گزر گیا۔ پیشی ہو رہی تھی کہ دفعتاً اس کے سر کے بال جو آدھ گھنٹہ
 پیشتر سیاہ بھنور تھے بالکل سفید ہو گئے اور سارے جٹ لے جھکی نگرانی میں وہ کھڑا ہوا
 تھا گھبرا کر کہا ”ہین یہ کیا اس کے بال تو سفید ہو گئے جاتے ہیں“ یہ سنتے ہی سب
 کی نظر قیدی کے سر پر جم گئی اور دیکھتے دیکھتے اسکا سر بالکل سفید ہو گیا۔
 قبل از وقت بال سفید ہونے کا بھی وہی علاج ہے جسکا بال گرنے کے باب میں
 ذکر ہو چکا ہے یعنی پہلے اسکا اصلی سبب دریافت کریں اور اصلی شکایت دور کرنے
 بعد وہی پیر لیفن روشن حسب ترکیب مذکورہ بالا صلح و شام لگائیں جس سے دوران
 خون یا قاعدہ ہو کر بالوں کی پردریش پور سے طور پر ہونے لگی اور رنگت اصلی
 حالت پر آجائیگی۔ اور میں بتانا مل کہہ سکتا ہوں کہ اکثر حالات میں اس سے پورا پورا
 فائدہ حاصل ہوگا۔

اٹھائیسویں باب

خشکی نفاذ اسکا سبب اور علاج

خشکی یا بھابھی اکثر لوگوں کو بہت درد کرتی ہے یہ ایک قسم کے چمکدار سفید رنگ کے جلد ایک ایک چھلکے سے ہوتے ہیں جو سر کی جلد پر جم جاتے ہیں۔ اور کنگلی کرتے یا برش پھیرنے کے وقت ڈھیر دن جھڑکتے ہیں۔ بعض اوقات یہی خشکی ناک اور رخساروں پر بھی پیدا ہو جاتی ہے۔ یہ شکایت گلیٹیون کا غسل درست ہونے۔ سوزش جلد خشکی پیوست یا اسی قسم کے دیگر اسباب سے پیدا ہوتی ہے۔ جب خشکی زیادہ بڑھ جاتی ہے تو بال کنگلی کرتے وقت بہت ڈھٹنے لگتے ہیں۔ اور بکثرت جھڑکتے رہتے ہیں۔ اکثر ایسا ہوتا ہے کہ بال خشک اور سخت ہو جاتے ہیں چمک جاتی رہتی ہے بلکہ بعض اوقات سفید بھی ہو جاتے ہیں۔

ہفتہ میں ایک دو مرتبہ۔ بورکس (سہاگہ) ڈرام۔ مکفر دھڑ (عرق کافور) ایک پینٹ کے لوشن سے دھوئیں۔ یا ایک پینٹ کھولتے ہوئے پانی میں دو ڈرام نمائندہ سالٹ ملا کر ہفتہ میں ایک دو دفعہ سر دھوئیں اس سے بہت فائدہ ہوگا۔

ایسیوں باب

بالوں کی عالم گہدشت

سر ڈیوڈیو سینٹ فرماتے ہیں کہ مرد ہو یا عورت دونوں کے لئے

خوبصورتی ایک خاص، انعام الہی سے لگا ہوا خاصہ ہے۔

بال کو بصورت کمرہوں کو منہ وال ہین لہذا جاسکتا۔ پس ہین صاف دیکھنے سے بے یقین بل
 عطا کئے ہین ان پر فرض ہے کہ ہین بھا بھنت کی دل سے قدر کریں اور پوری احتیاط اور
 نگہداشت رکھیں کیونکہ ذرا سی غفلت یا بے پرواہی اسے خوبصورت سے خوبصورت
 بال بھی چند روز میں کمزور ہو کر گئے گذرے ہو جاتے ہین۔

بالوں کو مضبوط اور اچھی حالت میں رکھنے کیلئے ضرور ہے کہ اکثر دفعہ گرم پانی سے
 دھوئے رہیں۔ جلد صاف رکھیں اور سر دھونے کے بعد بال اچھی طرح خشک کر لیا کریں
 ہر روز صبح کیوقت ۵ منٹ تک بالونین برش پھیرنا نہایت ہی مفید ہے برش
 پھیرنے سے بالوں کی جڑ دھنیں تحریک خون ہوتی ہے۔ بال بڑھتے چکے اور ملائم
 ہوتے ہین۔ برش اچھا بڑا اور لمبے لمبے بالوں کا ہونا چاہئے۔ نہ بہت سخت ہی ہو۔ نہ
 بالکل ملائم۔ دوسرے وقتاً وقتاً بال کترواتے رہیں اور زیادہ نہ بڑھتے دیں
 جتنے چھوٹے بال ہونگے اتنے ہی مضبوط اور چکے رہیں گے۔ جن لوگوں کے بال
 خشک رہتے ہوں انکے لئے روغن زیتون سے بہتر کوئی چیز نہیں ہے۔ بعض
 بال سنوارنے واسلے اکثر بالوں کو تھوڑا تھوڑا جلا دیتے ہین۔ مگر یہ بالکل مفعول
 حرکت ہی اور وہ کوئی ثبوت پیش نہیں کر سکتے کہ اس سے بال بڑھتے ہین۔ بالوں کو
 زیادہ کھینچنا یا بے رخ موڑنا بھی نہیں چاہئے کیونکہ اس سے بھی جڑیں کمزور ہوتی
 ہین۔

تیسواں باب

خضاب کا لگانا

ستیاناس کر لیا تھا۔ ایک موقع پر مخاطب کر کے حسب ذیل طعن آمیز گفتگو کی :-

کیون میں کہتا تھا کہ خضاب کرنا چوڑ دو۔ مگر تم اس بدعات سے باز نہ آئیں۔ تمہاری خوبصورتی صرف بالوں سے تھی جو گھٹنوں تک پڑی رہتے تھے۔ اور ایسے باریک تھے کہ تم کنگی کرتے ہوئے ڈرا کرتی تھیں۔ تم نے اپنے بالوں سے اپنے سر پر زہر ڈالا۔ اب جو منی والے تمہیں کسی لونڈی کے بال بھیجیں گے۔ پس یہ سمجھ لو کہ ایک مفتوحہ قوم تمہارے لئے اسلحہ بھیجا کر گئی۔

بہت سے بے وقوف لوگوں نے اس حسین بیگم کی طرح خضاب استعمال کر کے اپنی خوبصورتی کو بیکار کیا ہے۔ آجکل جتنے خضاب ملک میں ہیں اور ہر شخص اپنی اپنی ایجاد کی تعریف کرنے میں زمین آسمان کے قلابے ملا دیتا ہے سب کے سب ناقص اور نہایت خسر ہیں۔ ان سب میں سیسہ کا غزوہ ضرور ہوتا ہے جو اپنا زہر ہر بلا اثر ظاہر کرتے بغیر نہیں رہتا۔ پس جو لوگ اپنے بچے کچھ بالوں کو عزیز رکھتے ہیں انہیں لازم ہے کہ خضاب سے احتراز رکھی رکھیں۔

ایک دفعہ میں نے ایک قبول صورت بیگم کا ذکر کیا تھا کہ بالوں پر سنہری رنگ کا خضاب لگانے کے شوق میں خضاب خریدتا اور لگاتے ہی بال سنہری ہو گئے اگر کوئی بے ضرر خضاب ہے تو ڈاکٹر جوس (افزوت کارس) ہے اس سے بال سیاہی یا نل بھورے یا سیاہ ہو جاتے ہیں اور صرف ان لوگوں کے لئے مفید ہے جو گھر کے رنگ کے بال پسند کرتے ہیں۔

خضاب میں ایک بڑی وقت اور بھی ہے جبکہ لوگ خریدنے کے وقت خیال نہیں کرتے یعنی یہ کہ یا تو خضاب ہر روز لگانا چاہئے۔ ورنہ کھوٹتی تو جب نکلے گی سفید بھی نکلے گی۔ اور ظاہر ہے کہ گندھے دار سفید و سیاہ

الکسیسوان باب

چہرہ کے لٹا سے بال سنوارنا

ظاہر ہے کہ چہرہ کی ساری نیب یا شیاؤں سے ہے اور بالوں کا خطہ و خال کے مناسب سے رکھنا ایسا ضروری امر ہے جسکا ہر شخص کو لکھا نظر رکھنا چاہئے۔

ایک وضع کے بال ایک چہرہ پر نہایت موزوں اور خوشنما معلوم ہوتے ہیں اور وہی وضع دوسرے چہرے پر بالکل بے موزوں اور بد نما۔ مثلاً جن عورتوں کے چہرے طباقی ہوں انہیں بال الٹ کر اور پیچھے کو کھینچ کر ہرگز چوٹی گو نہ بنی ہئیں چاہئے۔ بلکہ اگر دھڑا نہیں لٹکنے دیں۔ یا ہندوستانی عورتیں پٹیاں جمائیں کیونکہ کشادہ اور چوڑی پیشانی تنگ اور ستواں چہرہ ہوتا نہیں چاہئے کہ پٹیاں نہ جمائیں اور بال اوپر کو الٹ کر رکھیں تاکہ سر ذرا بڑا معلوم ہو۔

غرض ذرا توجہ اور خیال سے معلوم ہو جائیگا کہ بالوں کی وضع بدلنے سے چہرہ میں بھی کس قدر فرق پڑ سکتا ہے۔ پس ہر شخص کا فرض ہے کہ اپنے چہرہ کے خطہ و خال کے موافق بال بھی رکھے۔



بیدسون باب

دانتوں کی ساخت

قدرت کے عام قاعدہ کے موافق ہر فرد بشر کے دو طرح کے دانت ہوتے ہیں کچے اور پکے۔ کچے دانت تو زمانہ شیرخواری میں نکلنے شروع ہوتے ہیں بیوجہ سے دودھ کے دانت کہلاتے ہیں۔ اور ۷ سال سے ۹ سال کی عمر تک ٹوٹ جاتے ہیں۔ اس کے بعد کچے دانت نکلنے ہیں جو مرتے دم تک قائم رہنے چاہئیں۔ مگر افسوس ہے کہ ہماری بیوقوفی سے یہ بھی آخر وقت تک ہمارا ساتھ نہیں دیتے۔ دانت تعداد میں ۳۲ ہوتے ہیں ۱۶ نیچے اور ۱۶ اوپر جنکے مختلف نام ہیں اول سامنے کے دانت انکے برابر کچلیاں پھر ڈاڑھیں اور سب سے آخر عقل ڈاڑھ عموماً ۱۸ سال سے ۲۵ سال کی عمر تک نکلتی ہے۔

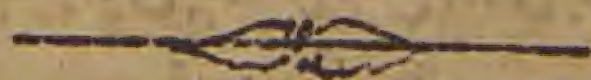
دانتوں کی ساخت کے اجزاء بھی مختلف ہیں۔ درمیانی حصہ تو پڑی کی قسم کے ایک ٹھوس مادہ کا ہوتا ہے جسے ڈینٹائن کہتے ہیں۔ جڑ میں ایک تہ چونہ کی ہوتی ہے۔ اوپر کی لوک پر ایک نہایت سخت مادہ کا جسے "اینمل" کہتے ہیں۔ خل چڑھا ہوا ہوتا ہے جس سے دانت گھسنے نہیں پاتا۔ دانتوں کے بیچ میں ایک کھوکھلی نلی سی ہوتی ہے جس میں بہت سی رگیں دوڑی ہوتی ہیں اور دانتوں میں

تنتیوں کا باب

دانتوں کا خوبصورتی سے کیا تعلق ہے

دانتوں کو چہرہ کی ساخت دفع اور خوبصورتی میں خاص دخل ہے چہرہ کا بیضوی خاکہ جسکے بغیر کوئی خوبصورت کہلانے کا مستحق نہیں ٹھہرتا۔ دہن اور ٹھوڑی کی مطابقت پر منحصر ہے۔ دہن اور ٹھوڑی کی مطابقت جھاڑوں کی ساخت پر اور جھاڑوں کی ساخت دانتوں کی باقاعدگی پر۔ دہن کیسا ہی خوبصورت کیوں نہ ہو اگر دانت بد رنگ بے قاعدہ ٹھہرے بنگڑے ہوں یا ٹوٹے جائیں تو سارے خوبصورتی ملیا میٹ ہو جاتی ہے۔ اگر دانت پورے نہ ہوں تو نگالوں میں گر گڑھے پڑ جاتے ہیں اور چہرہ کا حصہ زیرین پچک جاتا ہے۔

ایک مشہور مصنف کا قول ہے کہ جس عورت کے دانت خوبصورت ہوں وہ کبھی برصورت نہیں آئی جاسکتی۔ یہ امر بھی قابل ذکر ہے کہ جس طرح قدرت خوبصورت دانت عطا کرتی ہے اُسی طرح دندان ساز بھی خوشنما بتیسی لگا سکتا ہے۔



چوبیسواں باب

صحت کا دانتوں کا اثر

مستر جارج جیمس ملیٹ اپنی قابل قدر کتاب متعلقہ کاروبار میں بچتے ہیں کہ
”انسانی زندگی کی نصف تکلیفیں اور بیماریاں صرف دانتوں کی خرابی سے
پیدا ہوتی ہیں۔“

اگر دانت کمزور اور خراب ہوں یا کچھ دانت گر جائیں تو کبھی صحت و تندرست
تاکم نہیں رہ سکتی سو بعض اور معدہ کی خرابی کا بڑا سبب غذا کا اچھی طرح
نہ چبانا ہے اور چبا کر نہ کمانے سے بیسیوں بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔ بخیر بہ
سے یہ بات ثابت ہو گئی ہے کہ اگر غذا معدہ میں پہنچنے سے پہلے اچھی طرح
چھانچ نہ جائے تو کبھی پورے طور پر ہضم نہیں ہوتی۔ ایک مشہور ڈاکٹر نے لکھا
ہے کہ انہضام غذا اٹھنے سے شروع ہوتا ہے۔ مگر اس پر بہت کم توجہ کی جاتی
ہے۔ اور جب ہم خیال کرتے ہیں کہ غذا کے چبائے وقت گلیٹوں سے
ایک قسم کا لعاب جس پر ہضم غذا کا دار و مدار ہے شکل کے نوالہ میں ملتا اور
معدہ میں جاتا ہے تو صاف ہی ہر ہوتا ہے کہ معدہ کی طبیعت ٹھیک پر یہ ہضم ہوئے پھر چبائے
وقت لعاب دہن کے ملنے سے ہی غذا کی حالت بدل جاتی ہے۔ پس دانت ہونے یا جلد ہی طبیعت
بڑے بڑے نوالے بغیر چبائے نہ لگنے سے لعاب دہن ملنے نہیں پاتا اور دانتوں کا کام

پندرہواں باب

دانت کیوں خراب ہوتے ہیں

برلن کے مشہور ڈاکٹر نے تحقیق کیا ہے کہ ۶۳-۶۴ - اثنی عشرین سے جن میں چار سو ۵۵ سال سے کم عمر کے تھے صرف ۱۴ - آدمیوں کے دانت صحیح و سالم نکلے گویا بالادست سو میں ۵ - آدمیوں کے دانت اچھی حالت میں پائے گئے -

اب سوال یہ ہے کہ دانت کیوں خراب ہوتے ہیں ؟ جسکا جواب یہ ہے کہ قدرتی طور پر تو دانت کبھی خراب نہیں ہو سکتے صرف خلاف قدرت افعال سے -

ہم قبل از وقت اس نعمت غنی سے محروم ہو جاتے ہیں - ورنہ قدرت نے تو ہر فرد بشر کو ایسے پائدار اور مضبوط دانت عطا کئے ہیں جو مرتے دم تک گرنا کیا ہننے تک کا نام نہ لیں - یہ ہمارا اپنا قصور ہے کہ بے وقوفی سے

جسے ہم ہندیہ کہتے ہیں انہیں بگاڑ لیتے ہیں - کیونکہ یہ ثابت ہو گیا ہے کہ وحشی اقوام کے دانت کبھی خراب نہیں ہوتے - دانتوں کی جانی دشمن ترشی ہے جو دانتوں کی لڑک کے سخت مادہ " اینیل " کو کھا جاتی ہے - خاص کر

کو جلد صاف کر دیتے ہیں۔ کیونکہ ان میں ایسڈ۔ پشکری اور اسی قسم کی ترش اور کیلی
چیمیں ملی ہوئی ہوتی ہیں۔ دانتوں کے تہایت ہی قیمتی جو ہر انسان کو کم دیش
ضرر ضرر پہنچاتے ہیں۔

چھتیسواں باب

دانتوں کی حفاظت

دانتوں کو صحیح و سالم اور اچھی حالت میں رکھنے کے لئے سب سے
ضروری اور مقدم انتہا یہ ہے کہ دانتوں کو خوب صاف رکھا جائے
اگر تمام آدمی ہر مرتبہ کھانا کھانے کے بعد اچھی طرح دانت صاف کر لیا کریں تو دندان سارے
چار دن میں مکھیاں مارنے لگیں۔ مگر اس ہدایت کی پوری پوری پابندی خصوصاً
ان لوگوں سے جہنیں کا دوبارہ سے کم فرصت ہوتی ہے ہونی دشوار کیسی محال ہے تاہم
کم از کم صبح و شام ضرور صاف کر لیا کریں خصوصاً رات کو سونے سے پہلے خیال سے
جو کچھ دانتوں میں اٹکا اٹکایا ہو اچھی طرح نکال ڈالیں کیونکہ غذا کے ذریعے
جو دانتوں میں اٹکے رہ جاتے ہیں منہ کی گرمی اور بھاپ سے مٹ کر دانتوں
کو بہت نقصان پہنچاتے ہیں۔

کسی قسم کا منجن استعمال کرنے کی ضرورت نہیں کیونکہ جلد یا

کی صفائی کے لئے کافی ہے۔ مگر افسوس تو یہ ہے کہ بہت سے آدمی اس جھل
اور کم خرچ علاج کو خاطر میں نہ لائینگے۔ میں نے دہشتوں کو اجلا کرنے کے لئے
توڑے کی سیاہی یا کیکر کا باریک پسا ہوا کوئلہ کافی ہے کیونکہ یہ بالکل
بے ضرر ہے اور اس کے چند مرتبہ ملنے سے دانت موتی کی طرح چمکنے
لگینگے۔

بھی سخت برش مسواک یا دانت استعمال نہیں کرنی چاہئے۔ کیونکہ
اس سے مسوڑے جھل جاتے ہیں اور ریخین کھلنے سے دانتوں کے اُس
حصہ کو جو دانتوں سے محفوظ نہیں ہے ہوا لگتی رہتی ہے جس سے دانت قبل از وقت
گر جاتے ہیں۔ جو لوگ اپنے دانت قائم رکھنا چاہتے ہیں انہیں چاہئے کہ نہ یا وہ گرم
یا سرد دھندلی چیز متہ میں نہ ڈالیں کیونکہ اس سے بھی اینٹل خراب اور کمزور ہو جاتا
ہے۔ نیز ترش مصالحے۔ خورد و نوش کی ترش اشیاء اور خام پھلین کے کھانے سے
تھے الامکان احتراز رکھیں۔ بعض جوان اس بدیہی سبب سے چمکے کے مغزبات و اندر سو
توڑا کرتے ہیں یہ بھی سراسر حماقت ہو اور بعض اوقات انہیں اس سیوفونی کا خیمہ
بھگتنا پڑتا ہے۔

سینیسون باب

مصنوعی دانت

مذکورہ چند مسائل میں سے ہر ایک میں پہلے چھ سو فی ہوتی ہے اور اسے
 خوبصورت مصنوعی دانت بننے لگے ہیں۔ کہ قدرتی دانتوں اور ان
 میں سوائے اسکے کچھ فرق نہیں ہوتا کہ مصنوعی دانتوں میں سفیدی اور
 چمک ذرا زیادہ ہوتی ہے۔ پہلے پہل تو مصنوعی دانت لگانے میں ذرا تکلیف
 ہوتی ہے اور طبیعت بے چین رہتی ہے۔ مگر چند روز میں عادت پڑ جاتی ہے اور پھر
 کسی قسم کی تکلیف محسوس نہیں ہوتی۔ یہ ہے کہ مصنوعی دانت ان لوگوں کے لئے
 جو چبانے کے قدرتی آلہ کو کھو بیٹھے ہیں ایک نعمت و شرف ہے۔

مہرجان فوربس کا یہ قول بالکل سچا ہے کہ زمانہ حال کی بیشمار ایجادوں میں جنگی
 ہندسہ سوسائٹی مشہور ہے۔ سب سے زیادہ شکر یہ کی مستحق اور قابل قدر ایجاد
 مصنوعی دانت ہیں اول تو اصلی دانتوں کے گر جانے سے چہرہ کی گئی ہوئی خوبصورتی
 کا انکی بدولت عود کرنا ہی ایک قیمت ہے۔ دوسرے انکی قدر وہی خوب جانتے ہیں
 جو چبانے کے قدرتی آلات سے محروم ہونے کے بعد نہ صرف جوانی کا لطف اٹھانے
 میں۔ بلکہ تو مصنوعی بتیسی ایک گنی سے لیکر بیس گنی تک کی خریدی جاسکتی
 ہے لیکن پھر اسے میں کیسے کہ گنی سے کم قیمت کی بتیسی کبھی نہیں خریدنی چاہئے۔

ط اچھیسوان باب

صورت شکل و قنایہ اعضا

مستثنیٰ نہیں ہو سکتی۔ قد کی لبنائی پاؤں کی ناپ سے چھ گنی ہوتی ہے خواہ کوئی
 دبلا پتلا ہو یا موٹا تازہ۔ دیو قاست ہو یا پستہ قد اور بونا جسکا قد قاست اس مقررہ
 قاعدہ کے خلاف دیکھو تو سمجھ لو کہ یہ خوبصورتی یا تناسب اعضاء سے محروم ہے۔

چہرہ پیشانی سے لیکر ٹھوڑی تک جسم کے دسویں حصہ کے برابر ہونا چاہئے۔
 اس طرح ہاتھ کی لبنائی کلائی سے لے کر پچ کی انگلی کے سرے تک اتنی ہی ہوتی ہے۔
 سے پیشانی تک کی لبنائی درازے قد کا $\frac{1}{4}$ اگر دونوں بازو میدان پھیلائے جائیں تو
 انگلیوں کے سروں تک کا درمیانی فاصلہ ناخن پا سے سر کی چوٹی تک کی لبنائی
 کے برابر ہو گا۔ اگر میرہ کی لبنائی بالوں کی جڑوں سے لیکر ٹھوڑی تک تین برابر
 کے حصوں میں تقسیم کی جائے تو پہلا حصہ دونوں بھوڑوں کے ملنے کی جگہ تک دوم
 ناک تک۔ تیسرا ناک سے ٹھوڑی تک ہو گا۔

جس عورت کا قد ۵ فٹ ۵۔ انچ ہو اس کا تناسب اعضاء حسب مندرجہ ذیل
 ہونا چاہئے۔ جسم کا وزن ۱۳۸ پونڈ (اگر اس سے ۱۰ پونڈ زیادہ بھی ہو تو کچھ مضائقہ
 نہیں ہے) سینہ جبکہ بازوؤں کے اوپر سے مانپا جائے ۳۴۔ پنج کمر ۲۴۔ پنج بازو۔
 $\frac{1}{4}$ ۱۳۔ پنج سے ۱۴۔ پنج تک کلائی۔ ۱۔ پنج۔ پنڈلی ۱۴۔ پنج اور دان ۲۰۔ پنج۔

انٹالیسیوں باب

دراز می قد۔ اور یہ کس طرح حاصل ہو سکتی ہے

اس کا قیاسی قد و قامت برہمن کے متعلق پیر و فیصلہ مل سلاک کا مشاہدہ
 یہ ہے کہ بالیدگی کی رفتار پیدائش کے ابتدائی سال میں سب سے زیادہ
 ہوتی ہے۔ چنانچہ پہلے سال میں بچہ کا قد ۸۔ پنج بڑھ جاتا ہے۔ پھر رفتہ
 رفتہ ۳ سال کی عمر تک ترقی کی رفتار سست ہوتی جاتی ہے اور تین
 سال کی عمر میں بچہ کا قد پورے قد سے نصف کے برابر ہو جاتا ہے۔ پنج
 سال کی عمر سے ۱۶ سال تک ترقی کی رفتار بالکل باقاعدہ ہوتی ہے اور
 بالواسطہ سال میں ۲۔ پنج قد بڑھتا رہتا ہے۔ ۱۶ سال کے بعد رفتار
 بالکل وہی پڑ جاتی ہے اور ۲ سال تک سال میں صرف ۳۔ پنج
 قد بڑھتا ہے۔ ۱۸ سے ۲۰ تک دو سال میں شاید وہی ایک پنج سے
 زیادہ کی ترقی ہوتی ہے۔ ۲۵ سال کے بعد تو شاید ہی کسی کا قد بال برابر
 بھی بڑھتا ہو۔

پس پروفیسر موصوف کے مشاہدہ کی بنا پر ہم کہہ سکتے ہیں کہ حضرت
 انسان کے نشوونما کی ترقی کے لئے ۲۵ سال تک گنجائش ہے۔ اور جو
 لوگ پست قامت رہ جاتے ہیں تو یہ ان کا اپنا قصہ ہے۔ قد بڑھانے
 میں تازہ ہوا۔ باقاعدہ ورزش۔ سویرے سونا۔ اور کم از کم آٹھ گھنٹہ
 کی نیند کو خاص دخل ہے۔ اور ڈاکٹر ٹی آر ایلس کہتے ہیں کہ جتنا انسان
 کی روشنی اور دھوپ میں رہا جائے۔ اتنا ہی قد و قامت بڑھتا
 ہے *

دراندہی قد قواعد حفظان صحت کی خلاف ورزی سے رک جاتی
 ہے۔ حق اور جبرٹ پہنے سے ترقی کی رفتار کو سخت صدمہ پہنچتا ہے۔
 اور اس بد عادت کی بدولت بیسیوں بونے نظر آتے ہیں۔ چھوٹی چپا پٹی
 پر سگریٹ سونے سے بھی قد چھوٹا رہ جاتا ہے۔ چاہئے کہ بڑے پلنگ پر سوئیں

کے طویل القامت ہونے کا بڑا سبب یہی ہے کہ وہ آتش جو بڑی رغبت اور
کثرت سے کھاتے ہیں۔

چالیسواں باب

ضرورت سے زیادہ موٹاپا۔ اسکا سبب اور علاج

بہت کم لگ بھگ اپنی جسمانی حالت پر قانع رہتے ہیں در نہ موٹے تازے
توڑ پھٹے پتلے آدمیوں کو دیکھ کر رشک کرتے ہیں۔ اور دبلے پتلے موٹاپے
کے انسان میں ہتھ میں فروش مضیبت ہی ہیں جو متوسط درجہ کے ہوں۔
یعنی نہ بہت موٹے نہ بالکل دبلے۔ حد سے زیادہ موٹا یا بھٹی موجب تکلیف
ہے۔ اور یہ کوئی تعجب کی بات نہیں ہے کہ موٹے آدمی کیموں دہلا ہونے
کی کوشش کرتے ہیں۔

ڈاکٹر ایسٹ ڈینس کہتے ہیں کہ زیادہ موٹا پسے کی وجہ ضرورت سے
زیادہ کھانا ہے جس کا نتیجہ یہ ہوا ہے کہ جسم اپنی طاقت سے زیادہ
غذا کو ختم نہیں کر سکتا۔ اور وہ خواہ مخواہ ہی جسم کو بھسلاتا ہے۔ ڈاکٹر

ہر شخص کیلئے ان سیدھے سادے قواعد کی پابندی بہت کچھ مفید ثابت ہوگی :-
 جہاں تک ممکن ہو کم کھاؤ کم پیو - اور کم سوؤ - چہل قدمی یا بیکل کی سواری
 بھاگ دوڑ خوب کرو یا کشتی چلانے کی مشق کیا کرو - جس سے پسینہ آجایا کرے -
 جو لوگ میدانی ورزش نہیں کر سکتے وہ گھر پر ہی بہت سی محنت مشقت کے
 کام یا پسینہ لانے والی ورزشیں کر سکتے ہیں - چند خاص اکل و شرب کی اشیاء
 مثلاً شوربہ - مکھن غرض تمام مرغین اغذیہ - شیرینی اور میٹھی چیزیں دودھ -
 دہی - کھیر - حلوا - آلو - شراب وغیرہ سے پرہیز رکھیں اور گوشت بھی جتنے
 الامکان کم اور ایسا کھائیں جو چکنا ہو -

اکتالیسواں باب

دبلا پن اور اسکا علاج

لاغری اور دبلا پن فتنہ مضہم یا ناموافق غذا میں کھانے سے بڑھتا ہے
 بعض لوگ کھاتے پیتے تو خوب ہیں پر انکے بدن پر بوٹی نہیں چڑھتی اصل
 میں انکی طبیعت ہی ایسی ہوتی ہے اور چاہے وہ دنیا بھر کی نعمتیں کیوں نہ
 کھائیں کبھی ان میں جان نہیں آتی - مگر بعض لاغر اندام لوگ ایسے بھی ہیں
 جن میں سب تدابیر سے موٹے تانے سے ہو سکتے ہیں - ایسے آدمی زیادہ تر

فکر کے غالب آجائے یا نیند بھر کر نہ سونے سے سوکھ جاتے ہیں۔
 رُبلے اور لاغر لوگوں کا علاج موٹے اور تیز منہ اشخاص کے علاج سے برعکس سمجھنا
 چاہئے۔ تھکائی و زردی اور طاقت نہ پانے والا بہت دقت نہ کریں۔۔۔ اکھٹہ سو یا کریں
 ہر وقت ہشاش بشاش رہنے کی کوشش کریں اور چرب اور مرغین غذا کھائیں جس
 سے خوب چربی پیدا ہو۔ سرکہ۔ تیز شراب۔ چارہ۔ تھوہ اور کیلے و ترش بھل نہ کھائیں
 سب سے زیادہ فکر کو پاس نہ پھینکنے دیں۔ یہ مثل بالکل سچی ہے کہ ”تھوہ لگاؤ اور
 موٹے ہو“۔

یالیو ان باب

کب نکلنا اور اس کا علاج

کب زیادہ تیز ایسے لوگوں کے نکلتا ہے جو بیٹھے بیٹھے کام کرتے ہیں لیکن بعض
 اوقات صحت کی خرابی سے بھی کمر جھک جاتی ہے۔

اس معمولی جسمانی نقص کے رفع کرنے کے لئے ایک قسم کے بریسر (بند) عام طور
 پر فروخت ہوتے ہیں جو واقعی نہایت مفید ہیں۔ البتہ اوپر سے طور پر فائدہ اٹھانے
 کے لئے ہدایات ذیل پر عمل کرنا چاہئے۔

ہمیشہ سیدھا اور تیز کر بیٹھنے کی کوشش کریں۔ چلتے وقت سینہ نکال کر
 چلا کریں۔ سخت بستر سے بر سوئیں اور سر ہانے تک رکھا کریں۔ اگر

کئے لئے ڈبھل کی ورزش نہایت ہی مفید ہے۔

تینا لیسوان باب

سینہ کس طرح کشا دہ کر سکتے ہیں

سینہ بڑھانے کے لئے بہترین وقت عشوائی شباب ہی کیونکہ اس وقت پسینا
لچکا اور ملائم ہوتی ہیں۔ اور اعصاب سینہ کی ورزش کرنے سے باسانی
چھاتی بڑھ سکتی ہے۔ تاہم عمر زیادہ ہو جانے پر بھی یہیں ایسی کو دل
میں جگہ نہیں دینی چاہئے۔ کیونکہ مناسباً اس سے سب کچھ ممکن ہے۔

سائنس پھیلائیوالی ورزشیں کشا دگی سینہ کے لئے نہایت مفید ہیں
اور ایک مشہور مصنف لکھتا ہے کہ میں نے کمزور اور بیمار بچوں
کو اس قسم کی باقاعدہ ورزش کرنے سے جوانی میں خوب توانا
اور تندہ رہتے دیکھا ہے۔ ایسی ورزش جو کمر سیدھی بازو گول اور
گردن صراحی دار ہو جاتی ہے۔ معرا د پر کو اٹھا ہوا ہوتا ہے اور سینہ
نکل آتا ہے۔ ایسی ورزش کے لئے ہمیں زیادہ وقت صرف کرنے کی
ضرورت نہیں بلکہ ہم ایسی ورزش کر سکتے ہیں جس میں علیحدہ وقت
نکلنے کی بامندی نہیں کرنی پڑتی۔ مثلاً جب وقت سے ماہر نکلیں۔

بے بساں کیل یہ پچھڑوں میں صاف اور مارہ ہوا بھرے ہیں اور مسکن
 پر واپس آنے تک اس عمل کو بڑا تکلیف جاری رکھ سکتے ہیں۔ دوسرے ہیں
 خیال رکھنا چاہتے کہ اوپر کے دھڑ میں خم پڑنے سے وجاہت اور خوبصورتی میں
 فرق آجاتا ہے اور صحت کو سخت نقصان پہونچاتا ہے۔ پس جب تن کر چلنے اور سیٹ
 رہنے کی عادت پڑ جائے تو اس خیال کو خیر باد کہہ دیں۔
 سینہ بڑھانے کے اور طریقے ڈمبل کی ورزش کشتی چلانا۔ ٹنڈ پیلنا وغیرہ
 میں جس میں سہولت ہو کریں۔

چوالیسواں باب

کمر کو کس پر پیٹنی باز ہونے کے نقصانات

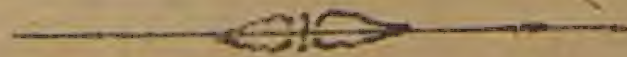
پتلی کمر کچھ خوبصورتی میں داخل نہیں ہے۔ زہرہ کا شہو زمانہ کا خوبصورت
 بت دیکھو کیا اسکی کمر پتلی ہے۔ ہم چینی عورتوں پر تو جو اپنے پاؤں لوہے
 کی جوتیاں پہن کر چھوٹے کر لیتی ہیں ہنسا کرتے ہیں۔ لیکن اپنی مستورات کی خبر نہیں
 لیتے جو کمر پتلی کرنے کے شوق میں پیٹنی کتے کتے کمر کے ساتھ اندرونی اعضا کو بھی
 لگاڑ لیتی ہیں۔

جسم کے اندرونی اعضا دبتے دبتے ایسے کمزور اور خراب ہو جاتے
 ہیں کہ اپنا قدرتی فعل پورا نہیں کر سکتے۔ جس کا نتیجہ صرف عام صحت کی

قدیم سے لیکر آج تک تمام اطبا اور حکما کمر کھنے کی مخالفت کرتے آئے ہیں نہ مانہ
 حال کے ڈاکٹر بھی گلا پھاڑ پھاڑ کر اس بد عادت کے نقصانات بتا رہے
 ہیں۔ مگر ناقص العقل طبقہ نسوان نے ایک کان گونگا اور ایک بہرہ کر رکھا
 ہے اور ذرا متوجہ نہیں ہوتیں۔

ڈاکٹر ٹی جی خامس عورتوں کے مخصوص امراض کا ذکر کرتے ہوئے
 نہایت افسوس سے لکھتے ہیں کہ زمانہ امراض کی کثرت کا بڑا سبب
 انکافیشن ایبل لباس ہے۔ تنفس کی باقاعدہ آمدورفت کے لئے سینہ کا
 اندرونی اور بیرونی فعل بے روک ٹوک طبعی طور پر ہونا چاہئے خصوصاً
 سینہ کے پنجے کے اعضا جو آلات تنفس کے بالمقابل ہیں کھلے رہنے چاہئیں
 پس یہ حماقت نہیں تو اوزر کیا ہے کہ تنگ وحیت لباس محض فیشن کی
 پابندی اور نمائش کے جھٹ سے پہنکر بھلی چنگی جان کو روک لگا لیا جائے
 اسی طرح ڈاکٹر سمیوئل کینڈی کہتے ہیں کہ تنگ وحیت لباس اور پٹی کے
 باندھنے سے صرف یہی نہیں ہوتا کہ چھاتی پک جائے بلکہ امراض رحم حوض
 کی خرابی تپ دق اور سل۔ امراض قلب اور ریڑھ کی ہڈی کے بگاڑ کے ۲۵
 فیصدی کیس تو ضرور اس فیشن کی بدولت ہوتے ہیں۔

پس ہر ڈاکٹر طبیب۔ ماں باپ۔ خاوند۔ بھائی اور اڈیٹر اخبار کا
 فرض ہے کہ جتنے الوسع اس بد عادت کے ترک کرانے اور ناگہانی آفت
 کے سر سے ٹالنے کی دل و جان سے کوشش کرے۔



پیتا لیسون باب

ہاتھوں کی احتیاط

ہاتھوں اور ناخنوں کی حالت سے ہر شخص کا پیشہ اور رتبہ الگ پہچانا جاتا ہے اگر ہاتھ ایمانداری سے محنت و مشقت کر کے کمانے میں کھردرے اور سخت ہو جائیں تو ہمیں کچھ ذلت یا بیزاری نہیں ہے۔ اور میرے خیال میں تو اگر محنت مزدوری کرینو الے ذرا احتیاط اور صفائی کا خیال رکھیں تو انکے ہاتھ بھی ملائم اور صاف رہ سکتے ہیں۔ خوبصورت ہاتھ نازک اور گوشت دار ہوتے ہیں رنگت سرخ ملی سفید ہو اور انگلیاں گاؤں دم ناخنوں کی طرف سے پتلی ہونی چاہئیں۔

جب ہاتھوں کی جلد کام کرنے سے کھردری اور سخت ہو جائے تو مناسب احتیاط اور تدبیر سے درست ہو سکتی ہے۔ دستہ بانے باقاعدہ پہننے سے جلد ملائم اور سفید رہا کرتی ہے۔ عرق لیموں اور گلیسرین ہموزن لیکر ذرا سہاگہ ایڑا کریں اور کبھی کبھی ہاتھوں پر ملا کریں اس سے بھی جلد صاف اور ملائم ہو جائے گی۔ منہ ہاتھ دھونے کے لئے عمدہ قسم کا صابون استعمال کیا کر و کیونکہ جس صابون میں سوڈا زیادہ ہوتا ہے اس سے جلد کھردری اور خشک ہو جاتی ہے۔ سرد پانی کی نسبت گرم پانی سے ہاتھ اچھی طرح صاف ہوتے ہیں لیکن گرم پانی سے دھو کر بعد میں ٹھنڈے پانی سے ہاتھ صاف کرنا

علاج نہیں ہے۔ جلد پر سے سیاہی وغیرہ کے وجہ سے دور کرنے کے لئے سپرٹ مارٹ
سورن استعمال کرنی چاہئے۔

پچھالیسویں باب

ناخنوں کی احتیاط

ہاتھوں کی خوبصورتی میں ناخنوں کو بڑا دخل ہے۔ خوبصورت ناخن بیضوی
آبدار اور مسرخ مائل سفید ہوتے ہیں۔ ناخن تو زیادہ بڑھانے چاہئیں نہ زیادہ ترشوانا
اچھا ہے۔ کیونکہ انگلیوں کے سرے ناخنوں سے ہی محفوظ رہتے ہیں اور کھردرے اور
چوڑے ہونے نہیں پاتے۔ ناخنوں کو از پر سے چھیلنا یا سروں پر سے سننے کھال
کا نوچنا مضر ہے۔ ناخن درست رکھنے کے لئے ناخن تراش بہت اچھا ہے
اور صاف سفید رکھنے کے لئے مرکب ذیل نہایت مفید ہے *

لشکر

لشکر ایسڈ ڈالیوٹ ۲ ڈرام - ٹنکچر مرہ - ایک ڈرام - آب باران ۴ آونس
پہلے صابن سے ناخن صاف کریں۔ اور پھر انگلیاں کمپچر مذکورہ بالائیں تھوڑی

سینا لیون باب

بازو اور کلائی

عورت کے سوکھے بازو اور ہڈی نکلی ہوئی کلائی کیسی بد نما معلوم ہوتی ہے بازوؤں کی خوبصورتی کے لئے پٹھے مضبوط ہونے چاہئیں۔ ایم چارلس پلنک جو فرانس کے نامی گرامی اشخاص میں سے ہیں فرماتے ہیں کہ سوکھے ہوئے بازو صحت کی حراہی اور خلقی کمزوری کا نتیجہ ہیں اور انکی درستی کیلئے ورزش نہایت ضروری ہے خاص کر ڈمبل کی ورزش اور کشتی چلانا نہایت مفید ہے۔ خوبصورت بازو شانہ سے کلائی کی طرف گاڈم ہوتا چلا آتا ہے اور کلائی گونا گونا رک اور پتلی ہونی چاہئے پر ذرا ایسی کہ ہڈیاں ہی نکلی ہوئی نہ ہوں۔

اٹھالیون باب

پاؤن کی حسیماط

ہی ایسے ہونگے جنہیں کسی نہ کسی قسم کی پاؤں کی تکلیف نہ ہو۔

تنگ اور بے موزوں بوٹ اور جوتیاں پہننے سے عموماً آئٹش پڑ جاتی ہیں۔ گوشت پس جاتا ہے کھال اڑ کر چھالے پڑ جاتی ہیں جوڑوں پر ورم ہو جاتا ہے۔ ناخن گوشت میں گھس جاتے ہیں سبک اور پتلی ناک کے بوٹ یا پتے نیچے کی جوتیاں ہرگز نہ پہنی جائیں چاہئیں کیونکہ ایسی جوتیوں چینی عورتوں کی طرح پاؤں بچھا رہتا ہے اور سخت تکلیف ہوتی ہے۔ بوٹ اور جوتیوں کے بعد تکلیف پائے کا دوسرا بڑا سبب موزے اور جرابیں ہیں۔ اس میں یہ خیال رکھنا چاہئے کہ بہت چمٹ نہ ہوں اور سیمونیں نہ زیادہ اندر کو لایا بنیائی ہوئی نہ ہوں۔

پیروں کو صاف اور اچھی حالت میں رکھنے کیلئے نہایت مفید اور سہل ترکیب یہ ہے کہ اکثر دفعہ گرم پانی میں نمک ملا کر دھویا کریں یہ عمل زیادہ تر ان لوگوں کے مفید ہے جنکے پاؤں نازک ہوں ورنہ کان زیادہ محسوس ہوتا ہو۔

اوتخاسون باب

امراض پائے دار کا علاج

یوں تو امراض پائے بیشمار ہیں اور بہت سے لوگ طرح طرح کی تکلیفوں میں مبتلا رہتے ہیں مگر اس میں مختصراً چند عام شکایتوں کا ذکر کیا جائیگا۔

اس تکلیف میں مبتلا رہتا ہے۔ وحشی قوام اس کے نام سے بھی واقف نہیں۔
اس کا سہل اور سیدھا سا علاج جبکی سر بنجین جیسے مشہور ڈاکٹر بھی تصدیق
کرتے ہیں یہ ہے کہ جاے ماؤف پر ملائم اور باریک چمڑا کا گول گھتہ سا کتر کر
لگا دیں اور پیچ میں چھالے کے برابر سو رانج کر دیں تاکہ چھالے کا منہ برابر
نکل رہے۔

دوم ورم ایٹرمی۔ ایٹرمی اکثر سوچ جاتی ہے اور بعضہ فوہ یک بھی جاتی
ہے۔ اس کا ب سے بہتر علاج یہ ہے کہ حتی الامکان چلنے پھرنے سے باز رہیں اور ورم
کی جگہ آیوڈین لگائیں۔

سوم بوائیٹان۔ اکثر موسم سرما میں پاؤں پھٹ جاتے ہیں اور انگلیوں
انگوٹھے اور ایٹریوں میں سردی کی شدت سے دوران خون رُک جانے سے
جلد پھٹ کر خون نکلنے لگتا ہے جسے بوائیٹ کہتے ہیں۔ چاہئے کہ ادنیٰ موزے۔ اور
جراہیں پنیں اور جھوٹ پاؤں ٹھنڈے ہوں تو آگ سے نہ سکیں موم روغن
یا مرہم آیوڈین ملنا چاہئے۔

چارم سیت۔ گرمی کے موسم میں بعض آدمیوں کے پاؤں میں بوبار
پسینہ بکثرت آتا رہتا ہے جوتیوں میں کچھ ٹسی ہو جاتی ہے۔ اور بوسے پاس
بیٹھنے والوں تک کو گھن آتی ہے اسے سیت کہتے ہیں۔ جن لوگوں کو یہ شکایت
ہو انہیں چاہئے کہ کھلے پنچے کی ہلکی جوتی پنیں۔ اور گرم پانی میں کلورائیڈ آف لٹم
ملا کر پاؤں دھویا کریں۔

بعض آدمیوں کے ناخن گوشت میں گھس جاتے ہیں اور بڑھنے پر سخت
تکلیف ہوتی ہے۔ اس کا علاج یہ ہے کہ ناخن کو پیچ میں سے چھیل کر ایسا پتلا
کر لیں کہ آسانی سے مڑ سکے اور بڑھے حصہ کو کاٹ ڈالیں۔ اس
شکایت سے محفوظ رہنے کی ترکیب یہ ہے کہ چوڑے پنچے کی جوتیاں پہنا

پچاسواں باب

چہرہ کے خط و حال سے اوضائع اطوار
معلوم کرنا اور علم قیافہ پر سرسری مشر

چہرہ بھی ایک کھلی ہوئی کتاب ہے۔ بد معاش اور شرف چہرہ سے الگ پہچانا جاتا ہے۔ کوئی بد معاش کیسا ہی ناز و نعمت میں پلا ہوا کیوں نہ ہو بُرا خط و حال چھپائے نہیں چھپ سکتا۔ اور کبھی نہ کبھی ظاہر ہوئے بغیر نہ رہیگا۔ پس علم قیافہ وہ علم یا فن ہے جس سے ہم چہرہ انسانی کی کھلی ہوئی کتاب کا مطالعہ کر سکتے ہیں۔ سولن کا جو یونان کے سات مشہور حکماء میں سے ہے قول ہے ”کہ اپنے آپ کو پہچان“۔ مگر علم قیافہ سے یہی نہیں ہوتا کہ ہم صرف اپنی حالت ہی کا اندازہ کر سکتے ہیں۔ بلکہ یہ وہ علم ہے کہ جبکی مدد سے ہم آدمیوں کی بھی وہ باتیں معلوم کر سکتے ہیں جو بعض حالتوں میں نہایت کارآمد ثابت ہوتی ہیں۔

علم قیافہ کے مشہور عالم لوٹیر نے لکھا ہے کہ میں سو یا جاؤ وہ نہیں سکھاتا اور اس راز کا سرلبہ رہنا ہی مناسب سمجھتا ہوں کیونکہ اس راز کے کھولنے میں فائدہ کم اور نقصان ہزار گنا ہے بلکہ میں وہ علم سکھاتا ہوں جس سے توڑا ہت سب واقف ہوں اور میرے قیاسات و مشاہدات کے نتائج مبارک ہو سکتے ہیں

کی اندرونی کیفیت معلوم کرنا ہے اور ہر شخص کی طبیعت میں علم قیادہ کا ایک خاص
 احساس ضرور ہوتا ہے بلکہ یہ سمجھنا چاہئے کہ اس احساس کا ہونا ایسا ضروری
 ہے جیسا کہ ایک صحیح و سالم انسان کے چہرہ پر دو آنکھیں - ظاہر ہے کہ
 ہم آپس میں ایک دوسرے سے ملنے پر اپنی عقل و سمجھ کے موافق اوروں کی
 نسبت اچھایا بُرا خیال ضرور کرتے ہیں - پس اگر قیادہ علمی صورت خستیا
 نہ بھی کرتا تو بھی فطرتی طور پر جیسا کہ بہت سے آدمی سرسری نظر سے ہی
 سرشت انسانی کا پتہ لگاتے ہیں - ہم اس احساس سے برابر مستفیض ہوتے رہتے
 اور وہی نتیجہ نکلتا جو اس سوال کو علمی صورت میں لانے سے مرتب ہوا ہے ۔

ایسا دونوں باب

ناک کی بناوٹ

پنولین غلم کہا کرتا تھا کہ جب مجھے کوئی اہم کام پیش آتا ہے تو میں گلے لئے
 ہمیشہ ایک ایسا خواندہ شخص منتخب کرتا ہوں جسکی ناک خوب لینی ہو کیونکہ یہ میرا ذاتی
 تجربہ ہے کہ جسکی ناک لینی ہوتی ہے اُسکا دماغ بھی ضرور صحیح ہوتا ہے ۔

مشہور ہے اور سب جانتے ہیں کہ تقریباً تمام مشاہیر لینی اور کھڑی
 ناک والے ہی ہیں - پروفیسر لیوٹیر فرماتے ہیں کہ چھوٹے نتھنے پست ہمتی
 اور ڈر لوک طبیعت ظاہر کرتے ہیں درٹے نتھنے زکاوت و تیرہنمی کی علامت ہیں

نظرت اور سیدھے سادے کام کو خواہ مخواہ ٹیٹھا کرتے کا میلان ظاہر کرتی ہے۔
 ٹینگلیا کوزی لکھتا ہے کہ جبکی ناک کی پھینک پتلی اور نیکیلی ہو وہ ضرور
 مغلوب الغضب ہوتا ہے۔ مولیٰ اور پھیلی ہوئی ناک ہر وقت بُرے خیالات
 میں مہنک رکھتی ہے شیر اور ملیشیا کے کتوں کی سی پُرجوش مولیٰ ناک جرات اور
 دلیری ظاہر کرتی ہے۔ آگے کو جھکی ہوئی ناک شاد نہ مزاج اور عالی دماغی کی دلیل ہے
 جس کی ناک دائیں یا بائیں طرف جھکی ہوئی ہو اسکا باطن ضرور خراب اور قلب سیاہ
 ہوتا ہے۔ بعض لوگوں کی ناک طوطے کی چونچ کے مشابہ ہوتی ہے اور وہ ضرور بالونی
 ہوتے ہیں۔

باونواں باب

وہن ہونٹ دانت اور ٹھوڑی

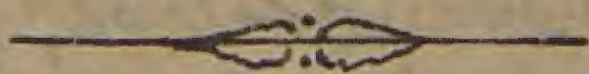
یوٹیر نے کہا ہے کہ جیسے ہونٹ ہونگے ویسی ہی خصلت ہوگی سخت
 ہونٹ مستقل مزاجی۔ کمزور اور جلد حرکت کرنے والے ہونٹ۔ طبیعت کی
 کمزوری اور چٹہ چڑا پن ظاہر کرتے ہیں۔ موزوں اور کشادہ ہونٹ
 جبکی درمیانی تھریہ دونوں طرف مکیاں غم کھاٹی ہوئی ہو گو عیش و راحت

خوش انتظامی اور صاف معاہدگی کی دلیل ہیں۔ اوپر کو اٹھتے ہوئے ہونٹ
 محبت بہانہ بازی۔ ضرور اور کیشہ تو زہی پر دلالت کرتے ہیں۔ موٹے اور پُر
 گوشت ہونٹ نفس پرستی اور کابلی اور کھینچے ہوئے ہونٹ حرص و لالچ اور
 نکر مندی ظاہر کرتے ہیں۔ جسکے ہونٹ منہ بند رہنے کے وقت بالکل ملے ہیں
 اور بیچ میں ذرا ابھی درز نہ رہے تو سمجھنا چاہئے کہ یہ شخص دور اندیش۔ محتاط
 اور مستقل مزاج ہے۔

اگر اوپر کا ہونٹ لٹکا ہوا ہو تو نیک مزاجی کی اور نیچے کے ہونٹ بیچ میں
 اگر گڑھا پڑا ہوا ہو تو غیور طبیعت کی دلیل سمجھنی چاہئے۔ تنگ دہن پر دبارتی اور
 علو جہتی کی علامت ہے۔

بچے دانت کمزوری اور بزدلی ظاہر کرتے ہیں۔ میں نے آج تک کوئی شخص
 ایسا نہیں دیکھا کہ جسکے دانت سفید صاف اور باقاعدہ ہوں۔ اور ہونٹ کھلنے
 ہی موتیوں کی سی لڑھی نظر آئے اور وہ نیک مزاج دیانت دار و استوار
 اور بادشاہ ہو۔

نیکلی ٹھوڑی بالعموم زمین اور چالاک لوگوں کی ہوتی ہے۔ گو میں نے
 بعض نہایت لائق لوگوں کی ٹھوڑی بھی ایسی دیکھی ہے۔ پر گوشت موٹی
 اور پھولی ہوتی بسیار خوری ظاہر کرتی ہے۔ مستقل مزاج۔ خوش اخلاق لوگوں
 کی ٹھوڑی زاویہ نما ہوتی ہے۔ پھیلی ہوئی ٹھوڑی سرد مہری اور خشک کی
 چھوٹی ٹھوڑی بزدلی کی اور گول گڑھا پڑی ہوئی ٹھوڑی حیا و مروت کی
 یقینی علامت ہے +



پیشو ان باب

آنکھیں اور بھون

بروفیسر لیوٹیر کہتے ہیں کہ نیلی پتلی والے بھوری اور سیاہ پتلی والوں کی نسبت کمزور نازک مزاج اور فرمانبردار ہوتے ہیں اور گو بعض نیلی پتلی والے شہ زور اور طاقتور بھی ہیں مگر میرے خیال میں بھوری پتلی والے زیادہ طاقتور فرد اور عقیل ہوتے ہیں۔ ڈاکٹر لیک کہتے ہیں کہ بھوری پتلی والے عموماً زکی الغنم باہمت ہوتے ہیں۔ اور گو خشک مزاج معلوم ہوتے ہیں پر ہر طرح قابل اعتماد ثابت ہوئے ہیں۔ اگر تم بامروت اشخاص کی پتلی پر ذرا غور کرو تو ضرور میرے خیال کی تائید کر دو گے۔

مطربفن کہتے ہیں کہ سیاہ پتلی جہات صداقت۔ پاس عزت اور مستقل مزاجی کا ہر کرتی ہے چھوٹی اور اندر کو دھسی ہوئی آنکھیں خود پسندی۔ مخالفت۔ سازش اور شرارت پر دلالت کرتی ہیں۔ لالچی اور طامع لوگوں کی آنکھیں بڑی اور خاص کر جلی ہوئی ہوتی ہیں۔ جلد جلد حرکت کرنیوالی آنکھیں۔ شرارت فکر و تردد اور بصارت کمزوری ظاہر کرتی ہیں۔ طاقتور اور جہری لوگوں کی آنکھیں سرخ ہوتی ہیں۔ دلیر بیگوش طبع۔ انوکھوں کی آنکھیں آبدار اور بطنی حرکت ہوتی ہیں جن کے مورنے سے دشمن بھی خوف کھاتے ہیں۔

مصلحت یہ حالت میں جھوٹوں میں بل پر جاتا ہے۔ رنج و فکر یہ حالت میں تپے کو بھٹک جاتی ہیں اور خوشی کے وقت پھٹنے جاتی ہیں۔ پرفیسر لیو ٹیگر کہتے ہیں کہ میں نے ایسا دوراندیش برادر اور صاحب عقل کوئی شخص نہیں دیکھا جسکی بھویں ہلکی اور زیادہ اونچی ہوں۔ گو بعض صفا آدمی مزاج اور غصہ ور لوگوں کی بھویں بھی کمزور اور ہلکی ہوتی ہیں بلکہ اکثر و بیشتر دیکھا جاتا ہے کہ کمزور اور بلغمی مزاج لوگوں کی بھویں عموماً ہلکی ہوتی ہیں۔

آنکھوں کے جتنے قریب بھویں ہونگی اتنی ہی طبیعت میں دوراندیشی۔ مستعدی اور مستقل مزاجی ہوگی اور آنکھوں سے جتنی دور ہونگی اتنا ہی وہ شخص متکون مزاج جلد باز اور پست ہمت ہوگا۔

چونوان باب

سر اور پیشانی

مستطویارٹ کہتے ہیں کہ سر کی بیرونی ساخت کمرہ ارض کی طرح دونوں طرف سے ذرا دبی ہوئی ہونی چاہئے اور پیشانی اور گڈھی کی طرف سے ذرا ابھری ہوئی چٹٹی اور پھیلی ہوئی پیشانی یا گڈھی کی طرف سے سر کا دباؤ بھی علامت نہیں۔ اگر سپت قداور منحنی آدمی کا سر ذرا بڑا اور طویل القامت و تنومند شخص کا سر ذرا چھوٹا ہو تو خوش نصیبی کی علامت سمجھنا چاہئے۔

پیشانی جتنی لمبی ہوگی اتنی ہی عقل نیر اور پھرتی چالاک کی کم ہوگی۔ جبکہ پیشانی تنگ اور سکرطی ہوتی ہوگی اسقدر استقلال اور بروباری زیادہ اور زندہ دلی کم ہوگی۔ جتنی پیشانی خمیدہ ہو لاد کو شے نکلے ہوئے نہیوں تنہا ہی طبیعت میں عم اور نرمی زیادہ ہوگی۔ اگر بالوں سے لیکر بھو وں تک پیشانی عمود سی ہو اور کہیں ذرا سا خم یا آجھا نہ ہو تو سمجھ لو کہ یہ عقل سے محروم ہے۔ سیدھی محراب نما پیشانی طبیعت کی کمزوری جلد بازی اور بیوقوفی کی علامت ہے جس شخص کی پیشانی پر بہت سی گرہیں پڑی ہوتی ہیں۔ وہ ضرور سخت و تند مزاج ظالم طاقتور چالاک بروبار اور گھٹا ہوتا ہے +

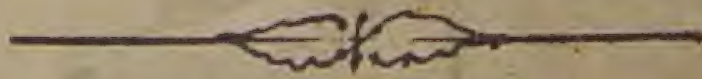
شریف اور نیکدل لوگوں کی پیشانی محراب دار اور کپٹی کی ہڈی ذرا ابھری ہوتی ہوتی ہے جس شخص کی پیشانی صاف چکنی اور کشادہ ہو اور بیچ میں ایک نیلا سا نشان رگوں سے بن گیا ہو تو اُس میں ذکاوت و عقل غیر معمولی ہوگی اور نہایت فیاض اور شوقین مزاج ہوگا۔

پچھنونا باب

بالوں کا رنگ اور بناوٹ

بار مایہ اور کمزور بالوں والے نازک مزاج کمزور ڈر پول اور ذرا سی بات میں
 گھبرا جانے والے ہوتے ہیں کیونکہ سیاہ اور گھنگر والے بالوں والا آدمی
 بزدل - نازک مزاج اور ڈر پولک نہیں ہوتا۔ چھوٹے سخت کالے گھنگر والے
 بالوں والے شاذ و نادر ہی زود رنج ہوتے ہیں + برخلاف اسکے گھنے اور نرم بال
 والے نہایت زود رنج ہوتے ہیں اور طبیعت میں استقلال بہت کم ہوتا ہے بغیر
 مائل بالوں والے کبھی بددیانت اور بے ایمان نہیں ہوتے اور اکثر عیب دار لہجہ
 مائل بھورے یا کالے بالوں والوں میں پایا جاتا ہے۔ لہنے بالوں والے مرد ہونے
 کی بجائے زیادہ تر نرین صفت ہوتے ہیں۔

حکیم ارسطو کا قول ہے کہ جس طرح کمزور بال بزدلی کی علامت ہیں اسی طرح سخت
 بال جرات اور دلیری ظاہر کرتے ہیں اور یہی اصول حیوانات پر حاوی ہے۔
 ہرن - خرگوش اور بھیڑوں کے بال دیگر حیوانات کی نسبت کمزور اور ملائم ہوتے
 ہیں۔ برخلاف اسکے شیر بچھ وغیرہ درندے جو طاقتور اور دلیر ہوتے ہیں سخت
 بال رکھتے ہیں +



خوبصورتی اور صورتی

اناطرن ابتک حرف خوبصورتی کی نسبت دلکش باتیں نہ آئے ہیں۔
واقعی خوبصورتی ایک ایسی پیاری شے ہے۔ کہ اس کی نظیر کے لئے
اسے ہی پیش کرنا پڑتا ہے۔ لیکن جس طرح ہر تصویر کے ورث
ہوتے ہیں۔ اور ایک رخی تصویر قبولیت عامہ حاصل نہیں کر سکتی۔
اسی طرح خوبصورتی کی ایک معکوس تصویر بھی ہو جسکے ناگوار نام سرتا نہیں ادا قضا ہو۔
اور وہ ناگوار نام کیا ہو؟ بد صورتی پس مناسب معلوم ہوتا ہے کہ پچھلے درقونین تصویر کا روشن
پہلو دکھانے کے بعد چند صفحے بد صورتی کی نذر بھی کئے جائیں۔ جو رسالہ
دلچسپ سے نقل کئے جاتے ہیں۔ مترجم [

بد صورتی اٹھی سب کو جھک کر سلام کیا۔ رنگت بالکل سیاہ ہے۔ ناک
بہت موٹی۔ اور چوڑی چوٹی۔ نتھنے چوڑے چکے۔ کہ پاؤں کا انگوٹھا آسانی سے
آجاے۔ دانت آدھے رخساروں تک چرا ہوا۔ آنکھیں تین تین انگلی اندر
دبسی ہوئیں۔ دودو داغ موٹے ہونٹھے۔ چہرہ پر چھپک کے اس قدر رواج۔ کہ
سیر بھر قیمہ بھرا جاوے۔ تو بھی رفتہ ہوں۔ کہ ال (پھاوڑے) جیسے دانت۔
اور کہنے لگی۔

حضرات! تم میری صورت کو نفرت کی نظر سے دیکھ دیکھ کر نہیں ہے ہو۔
تم خوب سمجھ لو۔ کہ میں نے اپنی صورت کو آب نہیں بنانا ہے۔ اگر صورت تو بنانا

اپنے سے بھی بدتر۔ تم مجھ پر نہیں ہنستے بلکہ اسپر ہنستے ہو۔ جس نے میری صورت
 کو بنایا۔ تم غور کرو۔ مجھے اُس سے جسکو تم بہ صورتی کہتے ہو ذرا بھی غم نہیں ہے۔
 اول تو خدا نے میرا چہرہ میری آنکھوں کے سامنے نہیں بنایا۔ بلکہ تمہارا چہرہ میرے
 سامنے ہے۔ اور میرا چہرہ تمہاری آنکھوں کے سامنے۔ اگر برنج محسوس ہوتا ہوگا۔ تو تم
 کو ہوتا ہوگا۔ نیچے ذرا بھی برنج نہیں ہے۔ معلوم نہیں۔ کہ تم اپنے چہرہ کو کیوں غیبت
 کہتے ہو۔ میں نے تو کئی دفعہ غور کر کے یہ نتیجہ نکالا ہے۔ کہ خداوند کریم نے تمہارے
 گناہوں کے بدلے تمہارے چہرہ کو اس طرح بنادیا ہے۔ میں پوچھتی ہوں۔ رنگت
 کالی اچھی ہوتی ہے۔ یا گوری چٹی۔ میں کہتی ہوں۔ کوئی بھی فرد بشر ایسا نہیں ہوگا۔
 جو یہ نہ کہے۔ کہ کالی رنگت بخیر اور برکتی ہوتی ہے۔ دھوپ۔ سردی۔ گرمی خواہ کتنا
 ہی صدمہ پہنچا دے۔ اس میں کچھ بھی فرق نہیں آتا۔ بلکہ کچھ اور سیوا ہو جائے
 تو تعجب ہے۔ تمہاری سفید رنگت جیسی بچپن میں نکھری ہوتی ہے۔ اس قدر جوانی
 میں نہیں رہتی۔ اور جب قدر جوانی میں رہتی ہے۔ پڑھ لکھنے میں نہیں رہتی۔ غم و فکر
 دیکھ بیاہی میں بدل کر سیاہی مائل ہو جاتی ہے۔ یا کالے کالے دھبے پڑ
 جاتے ہیں۔ جس سے دیکھنے والوں کو نفرت ہوتی ہے۔ پس سیکو تم اچھا کہتے ہو۔
 ناک۔ خدا نے صرف سانس لینے کو بنائی ہے۔ تمہاری ناک ایسی سستی
 ہوتی ہے۔ کہ سانس بھی شکل سے آتی ہے۔ تم مجھ سے دو دیکھتے ہوئے ہوتے ہو تو
 تاہم تمہاری سانس کی آواز اس طرح آرہی ہے۔ جیسا سوت گرمی کے موسم میں
 بھینسا دھوپ میں بیٹھا ہوا ٹائپ رہا ہو۔ تم لوگوں کو داسی وجہ سے سوسے
 تنفس اور دم کشی کی بیماری ہو جاتی ہے۔ مگر معلوم نہیں حکیم ڈاکٹر تمہارے
 منتھون کو چیر کر یا حلق میں ٹیوب لگا کر تمہارا کیون علاج نہیں کرنے۔ حالانکہ اپنے
 اونے آدمی جب اسکا گھوڑا یا گدھا تنگی تنفس سے دم کشی کرتا ہے تو اسکا ناک چیر
 ڈالتے ہیں۔ یا حلق میں ٹیوب لگا دیتے ہیں۔ اور اس نقص کو رفع کر لیتے ہیں۔

اب دمانہ کو لو۔ ایک ہمارا دمانہ ہے۔ کہ اس میں لقمہ بھی شکل سے آتا ہے۔ اور کھاتے ہوئے منہ سالن سے لٹھڑا پھڑا جاتا ہے۔ بعض وقت جو کرتے پر بھی گر پڑتا ہے۔ مگر ایک میرا دمانہ ہے۔ کہ سالن سمیت کٹورا بھی منہ میں کھ لوں۔ تو آسانی سے آجائے۔

تکونہ زیادہ افسوس تو اس وقت آدیکا۔ جب میں کچھ ملتی مسائل بیان کروں گی جسکا دمانہ بڑا ہوتا ہے اسکا معدہ بھی بڑا اور قوی ہوتا ہے۔ انا بکچ پکا خواہ کچھ ہی نکل جائے سب کو ذل ڈالتا ہے۔ اگر تم کو یقین نہیں آتا تو میرے ساتھ کھانا کھا کر امتحان کر لو۔ اور بھی باتیں ہیں۔ مگر انکے بیان کرتے ہوئے شرم و امتیاز ہے۔ کیسوقت تنہائی میں بناؤنگی۔ بڑے دمانہ والی عورتوں کے بچے ہمیشہ بہت آسانی سے پیدا ہوئے ہیں۔

آنکھیں۔ خداوند کریم نے دیکھنے کے واسطے بنائی ہیں۔ وہ لوگ بڑے خوش قسمت ہیں۔ جنکی تمام عمر نظر کیساں قائم رہتی ہے۔ مولیٰ آنکھیں تھوڑی ہی عمر میں خراب ہو جاتی ہیں۔ چنانچہ اسوقت بھی بہت سے مولیٰ آنکھوں والے عینکیں چڑھنے سے بیٹھے ہیں۔ اسکی وجہ تم جانتے ہو۔ یا نہیں۔ اگر جانتے ہو گے تو مولیٰ اور ابھری ہوئی آنکھوں کو کیوں پسند کرتے۔ اسکی یہ وجہ یہی کہ ابھری ہوئی آنکھوں پر شیڈ یعنی سایہ نہیں ہوتا۔ دھوپ گرمی سردی اور ہوا ان پر زیادہ اثر کرتی ہے۔ آنکھ کے سامنے کوئی سیدھی ترچی چیز نکل جائے یا آجائے۔ تو بھی سکو نقصان پہنچاتی ہے۔ بعض وقت گر بڑھنے سے آنکھ کو صدمہ پہنچ جاتا ہے۔ ہزاروں آنکھیں اس طرح سے ضائع ہو گئی ہیں۔ مگر جو گڑھی ہوئی آنکھیں ہوں۔ انکو شکل سے بھی کوئی صدمہ پہنچتا ہے۔ اگر تم یقین نہیں کر سکتے۔ تو کسی ڈاکٹر سے پوچھ لو۔ ایک بات اور بھی بتانا بھول گئی ہوں۔ کہ میرے چہرہ کی سیاہ رنگت میری آنکھوں کو بہت مدد دیتی ہے۔ کیا تم کو معلوم ہے۔ کہ آنکھیں کے گرد اگر دھوین اور پلکین سیاہ کیوں

زمین۔ سیاہ رنگ سیفد رنگی کو جذب کر رہا ہے۔ اور کوی دوسری رنگت نہیں ملتی۔
یہی وجہ ہے۔ کہ تمام بال رنگے تک سیفد ہو جاتے ہیں مگر پلکین اور بھوین سیفد نہیں
ہوتی۔ جب انسان اپنی طبعی عمر سے بھی متجاوز ہو جاتا ہے۔ تو کوی کوی بال سیفد
ہونے لگتا ہے۔

اب میں دانتوں کی بابت پوچھتی ہوں۔ اگر میرے دانت کدال ہیں۔ تو
تم کو معلوم ہے کہ کدال کا کیا کام ہے۔ پتھر تک کو توڑ ڈالتی ہے۔ خدا نے دانت بھی
انسان کی واسطے ہتھیار بنائے ہیں۔ اور ایسے ہتھیار کہ جوت چاہیں کام میں لے آئیں۔
خوبصورتی اور بد صورتی کا تمغہ خدا نے تو کسی کو نہیں دیا۔ بلکہ ہر ایک ملک کی خوبصورتی
اور بد صورتی انکے خیالات پر منحصر ہے۔ ایک ملک والے جسکو خوبصورتی کہتے ہیں۔ دوسرے
اسکو بد صورتی۔ اگر تم میرے ساتھ افریقہ چلو تو میں تمہیں بتا دوں۔ کہ وہ مجھے خوبصورت
کہتے ہیں۔ یا مگو۔ سرد ملکوں میں سیاہ پتلی اور سیاہ بالوں کو بہت ہی برا سمجھتے ہیں۔ پھل
رنا زمین تو اگر کوی ایسا بچہ پیدا ہو جاتا تھا۔ تو منجوس سمجھ کر زندہ در گور کر دیتے تھے۔
مگر ہندوستان میں لاکھوں روپیہ کا تیل بالوں کے سیاہ کرنے میں خرچ ہوتا ہے اور
چوٹے شہزادوں والے دارے تیار کر رہے ہیں۔ وہ الگ رہے۔ دراصل
بات یہ ہے کہ جس ملک میں جس شکل شباهت کے زیادہ ہوتے ہیں۔ اسکو پسند
کرنے لگتے ہیں۔ اور خوبصورتی سمجھتے ہیں۔ اور اگر ایک آدمی اسکے برخلاف کہے تو اسکو
دیوانہ بنا لیتے ہیں۔ چونکہ میرا ٹائم ہو چکا ہے اس واسطے میں اپنی تقریر کو ختم کر کے التماس
کرتی ہوں۔ کہ میں نے یہ تقریر کیسے لکھانے کے واسطے نہیں کی۔ بلکہ خوبصورتی کے
ذکر میں نہ کر آگیا ہے۔ براے ہر بانی معاف فرما دیں۔

بدنمائی۔ بدنمائی تا یہ کہ کیواسطے کھڑی ہوئی۔ اور عرض کیا کہ تم لوگوں
نے ہمارے نام بھی بڑے رکھ لئے ہیں۔ ہم تھوڑی ہیں۔ اور تم زیادہ۔ تا
واسطے تمہارا غلبہ ہے۔ جو چاہو سو کرو۔ مگر اس بات کو یاد رکھو کہ جو چیز دنیا

وہ بد صورت بنیں ہوتی۔

خوبصورتی میں دنیا بھر کے عیب بھرے ہوئے ہیں۔ ننھ چٹھی۔ مثرات۔ غرور۔ تکبر۔ گستاخی۔ بے ادبی۔ بات بات پر اترانا۔ ان باتوں میں اس قدر بڑھ ہی ہوئی ہے۔ جس قدر اسکا حسن۔ اس خوبصورتی نے ہزاروں گھر خاک سیاہ کر دیے۔ اس واسطے خداوند کریم نے اسکو دنیا وہ پائدار نہیں بنایا۔ اسکی عمر بہت قلیل رکھی ہے۔ اگر تمام عمر اسکا قیام رہتا۔ تو خدا جانے کیا غضب دلاتی۔ مگر معلوم نہیں کہ کیوں لوگ اسپر گردیدہ ہیں۔

میں تمہارے سامنے کھڑی ہو کر اور اپنی حقارت کرنا نہیں چاہتی۔ اور اپنی ہریان بد صورتی کی تائید کر کے رخصت ہوتی ہوں۔

خوبصورتی اپنی آب و تاب کے ساتھ اٹھی۔ اسکی نازک کمر ابھی وہی

بھی سیدھی نہیں ہوئی تھی۔ کہ تمام حاضرین سر و قد اٹھ کھڑے ہو گئے۔ اور لگے چیر ز پر چیر ز دینے۔ جوان تو جوان بوڑھے ضعیف العمر بھی جنکے تمام عمر کے زہد و ریاضت نے انکے بدن تاک۔ کے رونگٹے بھی سفید کر دیئے تھے۔ اور سیدھی کہیں نام کو بھی نہیں چھوڑی تھی۔ گھوڑ گھوڑ کر معلوم نہیں کس طرح اپنا دل کو سمجھا رہے ہیں۔ اور وہ عدم البصر جنکی نقہ بر نے روز پیدائش سے ہی انکی نقہ بصارت کو مفقود کر دیا ہے کف انوس مل مل کر کہہ رہے ہیں۔ کہ کوئی اہل ترس ہم کو تھوڑی دیر کے لئے غارتا ہی آنکھیں کیوں نہیں دے دیتا۔ اور پھر وہی یہ کہہ کہہ کر خاموش ہو جاتے ہیں۔ کہ ایسا کون سنگین دل ہے کہ ایسے نظارہ میں اپنے اوپر جبر کر سکے۔ پریسیڈنٹ اور سکریٹری تو بت بنے ہوئے سکتے کے عالم میں کھڑے ہیں۔ چاروں طرف سے عجیبے غریب آوازیں آ رہی ہیں۔ کوئی کہتا ہے۔ کہ ناک کا نقہ تو عجیب ہی پایا ہے۔ کوئی اسکی نزاکت اور ملاحظت کی تعریف کر رہا ہے۔ کوئی رنگت کو گھٹا کے پھول

نتار کر رہا ہے۔ کوئی غنچہ دہن کو رہا ہے۔ کہ ہر چیز موزون ہے۔ ایک کہتا ہے
 کہ اس موزونیت میں غضب کی کشش ہے۔ کہ متناطیس کو بھی اپنی طرف کھینچ
 لاتی ہے۔ ایک کہتا ہے۔ خود خدا نے اپنے ہاتھوں سے بنایا ہے۔ دوسرا فوس کے
 بلجے میں کہتا ہے۔ کہ خدا میں بھی عجیب فیاضی ہے۔ کہ ایسی صورت اپنے ہاتھ سے
 بنا سے اور پہرا اپنے سے جدا کر کے ہمارے نظارے کیواسطے بھیج دے۔ باوجود اس بات
 کے کہ چاروں طرف سے تعریفیں ہو رہی ہیں۔ مگر معلوم نہیں اسکو کیوں یہ باتیں ناگوار
 گذر رہی ہیں۔ کہ وہ تیوری چڑھا کر بولی۔ مجھے نہ بناؤ۔ میرے منہ سے کچھ نہ کہلو۔
 عمن خوب مے شناسم پیران پار سارا

ہرانی فرما کر اپنی تعریفیں اپنے پاس رکھتے۔ مجھے ذرا بھی انکی ضرورت نہیں ہے۔ میں
 انکی بڑی مشکور ہوئی جو اپنی تعریف بلکہ آؤرن کی تعریف کے پشاور سے کے پشاور سے
 باندھ کر لیجا رہیں۔ اور لاہور کے انارکلی کے باندھ کر لیجا رہیں۔ مگر میں اسی
 مجلس میں جنہوں نے اپنے آداب کا آپ ہی خون کر کہا ہے۔ بغیر اس کے کہ ایک لفظ
 بھی کہوں۔ شیخ کو چوڑتی ہوں۔

میر مجلس ہزار منیت و سماجت کرتا ہے اور طرح طرح سے سمجھاتا ہے۔ کہ قدم رنجہ
 فرماؤ۔ نہ بد صورتی باندھی جیت لیجا دیگی۔ مگر وہ نہیں مانتی اور کہتی ہے۔ کہ
 پڑی بازی جیت لیجائے۔ کہاں لیجا دیگی۔ کون اسکو لیجانے دیکتا۔ آپکا دم غنیمت
 چاہئے۔ سکرٹری نے کہا۔ کہ تم کو اس بہری مجلس پر بھی رحم نہیں آتا۔ آپکے مشاں
 کیسے ٹکٹکی باندھے آپکا انتظار کر رہے ہیں (ہاتھ پکڑ کر) اٹھو غصہ کو تھوک دو۔
 مان جاؤ۔ وہ بگڑ کر بولی۔ "پر سے بھی ہٹو۔ مجھے ہاتھ نہ لگاؤ۔ خدا سے ڈر رہا ہوں بڑے پے
 کو بھی لہج نہ لگاؤ۔ اور زیادہ مجھے نہ کہلو۔"

نگار عالم بولی جانے دو کچھ نہ کہو۔ بگڑ جائیگی۔ صلواتیں سنائیگی میں اسکی
 قائم مقام ہو کر کھڑی ہوں اور تمہاری درخوہست کو پورا کرتی ہوں (نگار عالم چمکا)

صاحبان! اسوقت میری بہن خوبصورتی کے دشمنوں کا مزاج کچھ
 ناساز تو بہنیں ہے۔ مگر ناساز کر دیا گیا ہے۔ اسکے بگڑنے کی یہ وجہ معلوم ہوتی
 ہے۔ کہ تمام حاضرین نے اسکی نباتات جمادات و قصود سے تشبیہ دینی شروع
 کی۔ اسکا دل جل گیا۔ اسکا جلنا اور ناراض ہونا بھی بجا ہے۔ وہ خوبصورتی
 ہی کیا ہوتی۔ جسکی نظیر کہیں مل سکے۔ آپنے میری ہر بان بد صورتی کی تقریر سنی
 یہ تو اسکا کہنا یہ ہے۔ کہ اس نے اپنی صورت خود بہن بنائی۔ اسکا کوئی تصور بہن
 ہے۔ ہمارے بڑے ہی غلطی ہوگی۔ اگر ہم اسکو حقیر سمجھیں۔ یا نفرت کی نظر سے دیکھیں۔
 مگر میں اسے اس کہنے کو بہن مانتی۔ کہ اسکے مقصد سمجھنے میں فاعل حقیقی پر بھی کچھ
 الزام آتا ہے۔ جس نے اسکی تصویر بنائی ہے۔ جو مستور اچھی سے اچھی تصویر
 بنا سکتا ہے وہ بڑی تصویر بھی بنا سکتا ہے۔ اگر وہ کسی وجہ سے بڑی تصویر بنائے
 تو آپس کو الزام دہر سکتا ہے۔ اور کون کہہ سکتا ہے۔ کہ اسکو اچھی صورت
 بناتی بہنیں آتی۔ یا بھول کر بنا دی۔ میری سمجھ میں بد صورتی کو اپنے سے کچھ اوپر
 بہن تو برابر میں تو ضرور جگہ دینی چاہئے۔ تاکہ خوبصورتی کا حسن دو بالا ہو جائے۔
 اور نظر بد کا خطرہ بھی جاتا رہے۔

بد صورتی نے جو اپنے ناک۔ منہ آنکھ کے حالات بتائے۔ وہ انکے عمل بہن۔
 نہ کہ خوبصورتی کے نشانات۔ گلاب کے پھول کو اسواسطے بد صورت کہیں یا حقیر
 جانے۔ کہ وہ تر بوز سے چھوٹا ہے۔ یا تر بوز اپنی خاصیت میں زیادہ کار آمد ہے۔
 ظاہر اس جاہل گنوار کے مثل ہونگے۔ جس نے ایک با کمال رقاصہ کی نسبت
 یہ شکر کہ خوب ناچتی ہے کہا تھا۔ کہ وہ کیاناچتی ہے۔ میری ایک لاٹھی
 لگ جاوے۔ تو ٹکیا ہو جاوے۔ چیرے۔

بد صورتی کے اس قول کو کہ خوبصورتی مانی ہوئی چیز ہے۔ اسوقت تک مان
 لیتی ہوں۔ کہ وہ ہر غور کرے۔ کہ وہ کیا چیز ہے۔ جس نے ہم سے یہ بات منوائی

کہ ہماری کثرت نے منوالیا ہے تو یہ تو خوبصورتی کے واسطے فخر ہے نہ کہ الزام۔
 دوٹ کی کثرت خواہ وہ ہمارے ملک کے ہوں۔ خواہ دوسرے علاقہ یا ملک کے
 انکے واسطے عزت ہے۔ اس قول سے تو یہ صورتی کی اوڑ بھی شکست ہو۔
 خوبصورتی کوئی ایسی شے نہیں ہے کہ صرف تشبیہات سے اسکی تعریف
 کر سکیں۔ بلکہ اس میں ایسی باتیں ہیں کہ جنکے بیان کرنے کے واسطے دنیا بھر
 میں کوئی لفظ نہیں ہے۔ نزاکت۔ ملاحظت۔ بشارت۔ لطافت۔ موزونیت۔
 وغیرہ ایسے الفاظ ہیں کہ کہیں کہیں سے مستعار لیکر لگائے جاتے ہیں۔ اسکی سچ
 و صیح ہی نیار ہی ہے۔ جسکو انسان کی آنکھیں ہی پا سکتی ہیں۔ یہ کیا۔ اور یہی
 بہت سی کیفیات ہیں۔ جنکو ہم صرف الفاظ کے ذریعہ سے ظاہر نہیں کر سکتے۔ حزن
 اور غم۔ رنج و خوشی۔ مٹھاس کھٹاس کی ہم کیفیت بیان نہیں کر سکتے۔ صرف اُسکے
 آثار سے جو ہمارے الفاظ کی گرفت میں آ سکتے ہیں۔ بیان کیا کرتے ہیں۔ وہ
 آدمی ایک ہی شبابہت کے ہوتے ہیں۔ مگر ہماری نظر معلوم نہیں کس بات
 پر غور کر کے نتیجہ نکال لیتی ہے۔ کہ ایک ایسا ہے۔ اور ایک ویسا۔ یہ بات بھی
 بیان کرنے کے لائق ہے۔ کہ خوبصورتی سے ملک کو کیا فائدہ ہے۔ تو ظاہر ہو
 کہ اس ملک کی آب و ہوا نہایت خوشگوار ہوتی ہے۔ اور وہاں کے آدمی
 تندرست و صحیح الجسم ہوتے ہیں۔ اور جو آدمی تندرست اور صحیح الجسم ہوتے ہیں
 وہ ذکی اور علم دوست بھی ہوتے ہیں۔ اور سیر و سیاحت کا بھی شوق رکھتے ہیں۔
 مگر یہ معلوم نہیں کہ سیر و سیاحت کا کیون شوق ہوتا ہے۔ یا تو انکو اپنی خوبصورتی
 اپنے ملک میں چین نہیں لینے دیتی۔ یا اپنے ملک کا چین لوٹ لوٹ کر سیر
 ہو جاتے ہیں اور آہستہ آہستہ دوسرے ملکوں پر اپنا قبضہ جاتے ہیں۔ اور
 خصوصاً ایسے ملکوں میں سب سے پہلے انکا پیش خیمہ آتا ہے۔ جہاں بد صورتی
 کا ہیڈ کوارٹر ہے۔ اور ان کی ان میتی چیزوں کو جو انکی زمین و یہاں ہاؤن

اپنے وطن مالوف کو لہو جاتے ہیں۔ اور انکے واسطے صرف وہی چیزیں چھڑاتے
 ہیں۔ جو انکی بد صورتی کو جگہ اسکے ساتھ کمزوری کو بھی زیادہ بڑھا دیتی ہیں
 کسی فیملی کو دیکھو جبکے آدمی خوبصورت ہوتے ہیں۔ انکے ساتھ دوسرے
 آدمیوں کا ضرور نسل ہوتا ہے۔ اور انکے ساتھ نشست و برخاست اور ان
 کے ساتھ تعلق پیدا کرنے کو اپنا خیر سمجھتے ہیں۔ چھوٹا بچہ خواہ کیسکا ہو۔ اسکا
 خوبصورت اور چھوٹا بہالا چہرہ دیکھنے والوں پر یہ تقاضا کرتا ہے۔ کہ گود
 میں اٹھالیں۔ اور اسکی بہولی بہانی باتیں سنیں۔ ابھی ہمارے ملک میں
 اسطرح توجہ نہیں کہ کس طرح سے نسل میں خوبصورتی آتی ہے۔ یا آئی ہوئی
 قائم رہتی ہے۔ اپنی دوسری چیزوں کی بابت تو خیال پیدا ہو رہا ہے۔
 کہ گھوڑے۔ اور گائے۔ بھینس۔ بلی۔ کتے۔ نباتات جمادات وغیرہ وغیرہ
 کی نسل میں ترقی ہو۔ ہم یہ نہیں کہتے۔ کہ وہی قواعد جو بلی۔ کتے میں برتنے
 جاتے ہیں۔ انسانوں میں بھی ملحوظ رکھے جائیں۔ حاشا وکلا۔ اس میں تو
 اس قدر نقص اور بُرائیاں بہری ہوئی ہیں۔ کہ اس قدر جگہ اسکا عشر
 عشر بھی بد صورتی میں نہیں ہیں۔ البتہ اثر بہت سی باتیں جو میان
 بیوی کے مختلط رہنے اور حمل کی حالت میں برتنے اور دودھ پلانے
 اور پرورش کرنے میں ہیں۔ اس کے علاوہ میان بیوی کے مناسب
 جوڑ ملنے پر بھی منحصر ہیں۔

مال و دولت بھی خوبصورتی کا عجیب زیور ہے۔ جہان پر دولت اپنا
 صدر مقام بنا لیتی ہے۔ وہ ان ایک دولتمندوں میں ان کی شکل و صورت
 بھی سنور جاتی ہے۔ اور جس خاندان میں سے یہ شریف لیجاتی ہے۔
 وہ خوبصورتی کو بھی اس طرح لے جاتی ہے۔ جس طرح باد صحرنا زک بودون
 کی رونق کو۔

میں مانتی ہوں۔ کہ خوبصورتی میں بعض نفیس چیزیں ہیں۔ جنکو بد نمائی نے

پرستش کرنے لگے۔ مگر غور کا مقام ہے۔ کہ باوجود اسکے کہ اس میں صدمہ
عیب ہیں۔ مگر پھر بھی ہزاروں آدمی ہزار جان سے اسکے نخرے اٹھانے
کو اپنا فخر سمجھتے ہیں۔ ان بڑائیوں میں سے ایک ہی بدنامی اور بد صورتی
میں ہو۔ تو میں نہیں سمجھتی کہ اس کو کہیں ٹھکانا ہے۔

پریسٹنٹ صاحب اٹھے۔ اور کہنے لگے۔ کہ واقعی خوبصورتی اور بد صورتی
کی بہت ہی مفید تقریر ہے۔ یہ تو انسانیت سے بعید ہے۔ کہ کیسکی شکل و
صورت پر طعن کیا جائے۔ طعن کہ نا ان آدمیوں کا شیوہ ہے۔ جن کو مٹوں
ہوتے یا حقیر اور ذلیل ہونے میں مزا ہے۔ بد صورتی اور خوبصورتی اگر
دونوں تیشی بنیں نہیں۔ تو دونوں ایک ہی ہاتھ کی بنائی ہوئی ضرور ہیں۔
اگر بد صورتی میں وہ اوصاف ہوں۔ جن سے آدمی انسان کہلائے
سکتا ہے۔ تو وہ اس خوبصورتی سے ہزار درجہ اچھی ہے۔ جس میں
بے خلقی اور کینے خیالات ہوں۔ اور جس خوبصورتی میں اسکے حسن حذا
کے ساتھ اچھے اخلاق وغیرہ بھی اچھے ہوں۔ تو وہ اس بد صورتی سے
لاکھ درجہ اچھی ہے۔ جس میں بڑے وصف ہوں۔ میں ان دونوں کا
شکر یہ ادا کرتا ہوں۔ اور ساتھ ہی دعا کرتا ہوں۔ کہ حسن کے ساتھ کبھی
بد خلقی اور کینے خصلتیں جمع نہ ہوں۔ آمین ثم آمین

تمام شد